1

યાની

મિયાં બીવી કે જિન્સી (સેક્સ કે)

તઅલ્લુકાત કા ઈસ્લામી તરીકા

(હિસ્સા અવ્વલ)

આદાબે મુબાશિરત

Islamic Etiquettes of Sex

મુરત્તિબ

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

આદાબે મુબાશિરત

યાની

મિયાં બીવી કે જિન્સી (સેક્સ કે) તઅલ્લુકાત કા ઈસ્લામી તરીકા

ISLAMIC ETIQUETTES OF SEX

(હિસ્સા અવ્વલ)

મુરત્તિબ

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઇવેટ) લિમિટેડ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

New Delhi-110002

નામ કિતાબ
આદાબે મુબાશિરત (હિસ્સા અવ્વલ)
(મિયાં બીવી કે જિન્સી તઅલ્લુકાત કા ઈસ્લામી તરીકા)

મુરત્તિબ
ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

સફહાત : 103 **કીમત :**

બએહતિમામ
નાસિર ખાન

Computerised By: URDU ARBI GRAPHICS, SURAT (GUJARAT)
Mobile: 98255 - 74132

નાશિર

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ
FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.
2158, M.P. Street, Pataudi House, Darya Ganj, New Delhi-2
Phone: 23289789, 23289159 Fax: 23279998 Res. : 23262486
e_mail: farid@ndf.vsnl.net.in farid_export@hotmail.com
Website: www.faridexport.com www.faridbook.com

Name of the Book
ADAB-E-MUBASHIRAT (Part I)
Islamic Etiquettes of Sex
Author
Dr. Aftab Ahmad Shah
Pages: 103 Price: Rs.

Printed At: Farid Enterprises Delhi-6

પેહલે એડીશન કી મકબૂલિયત

આદાબે મુબાશિરત કા પેહલા એડીશન માહ એપ્રીલ ૧૯૮૮ મેં શાએઅ હુવા (છપા) થા ઔર સિર્ફ દેહલી ઔર લખનઊ મેં ચંદ બુક સ્ટૉલોં પર પહોંચા થા કે ચંદ માહ બાદ હી ઈસકી મકબૂલિયત કી ઈત્તિલાઆત મૌસૂલ હોને (ખબર મિલને) લગીં ઔર નાઝિરીન દૂસરે એડીશન કા તકાઝા કરને લગે. ભોપાલ કે તબ્લીગી ઈજતિમાઅ મેં ઈસ કિતાબ કો બહોત શૌક સે ખરીદા ગયા, જિસ સે અંદાઝા હુવા કે ઈસ મૌઝૂઅ પર લોગોં કો કિતાબ કી તલાશ થી.

ખુદા કા શુક્ર હૈ કે મુસન્નિફ કી કોશિશ વ મેહનત કો સરાહા ગયા ઔર અકાબિરીન વ ઉલમા હઝરાત ને ભી તારીફ ફરમાઈ, નીઝ મઝીદ ઈઝાફોં કે લિયે મવાદ ફરાહમ કિયા. જિસકે લિયે મૈં ઉનકા બેહદ શુક્રગુઝાર હૂં.

પાકિસ્તાન મેં ભી હઝરત મૌલાના હકીમ મુહમ્મદ અખ્તર સાહબ (ખલીફા હઝરતે અકદસ મૌલાના અબરારુલ-હક સાહબ દામત બરકાતુહુમ હરદૂઈ) કે સાહબઝાદા હકીમ મઝહર સાહબ ને ભી અપને ઈદારા કુતુબખાના મઝહરી ગુલ્શને ઈકબાલ સે કસીર તઅદાદ મેં ઈસકો તબઅ કરાયા ઔર વહાં ભી યે કિતાબ બિહમ્દિલ્લાહ (અલ્લાહ કે શુક્ર સે) બેહદ મકબૂલ હુઈ.

ઉમ્મીદ કે યે દૂસરા એડીશન ઔર ઝિયાદા કદ્ર કી નિગાહોં સે દેખા જાએગા.

તાલીફ કા પસ મંઝર (કિતાબ તરતીબ દેને કી વજહ)

મુજે અપની મેડીકલ પ્રેકટિસ કે દૌરાન જિલ્દી (ચમળી કે) અમરાઝ કે મરીઝોં સે ઉનકે મર્ઝ કે અસ્લ અસ્બાબ દરયાફ્ત કરને મેં મુખ્તલિફ કિસ્મ કે સવાલાત કરને પર પતા ચલા કે ઉનમેં સે બાઝ ને હાલતે-હૈઝ મેં ઔરતોં સે સુહબત (હમ-બિસ્તરી) કી થી ઔર ઈસી કે બાદ ઉનકે ઉઝવે-તનાસુલ (મર્દોં કા ખાસ હિસ્સા) પર દાને ઔર બાઝ કે તમામ જિસ્મ પર મુખ્તલિફ કિસ્મ કે જિલ્દી અમરાઝ રૂનુમા હુએ. બાઝ લોગોં ને બાઝારી કોક-શાસ્ત્રોં મેં સુહબત કે વો શર્મનાક તરીકા જિનકો આસન કહા જાતા હૈ, દેખ કર અપની બીવિયોં સે ગલત તરીકોં પર શેહવત મિટા કર ઉનકો પરેશાની મેં મુબ્તિલા કર દિયા ઔર બાઝ બદ-બખ્તોં ને અપની બીવિયોં કે પાખાના કે મકામ પર અપની શેહવત (સેક્સ) કી આગ કો બુઝાયા. ઈનમેં મુસ્લિમ ઔર ગૈર મુસ્લિમ દોનોં હી થે. જબ મૈંને મુસલમાન મરીઝોં સે યે દરયાફ્ત કિયા કે તુમકો યે માલૂમ નહીં કે હાલતે-હૈઝ (માહવારી) વ નિફાસ (બચ્ચે કી પૈદાઈશ કે બાદ ખૂન આને કે દરમિયાન) મેં મુજામિઅત (હમ-બિસ્તરી) હરામ હૈ, તો ઉનકા જવાબ થા કે હમેં ઈસકા કત્અન ઈલ્મ ન થા કે કુર્આને પાક મેં ઉસકી મુમાનિઅત હૈ, વરના ઐસા હરગિઝ ન કરતે.

ઈન વાકિઆત સે મેરા ઝહેન ઈસ તરફ મુન્તકિલ હુવા કે શરીઅતે ઈસ્લામ ને જહાં ઈન્સાની ઝિંદગી કી હર ઝરૂરત કે પૂરા કરને મેં રેહબરી કી હૈ તો જિન્સી તઅલ્લુકાત કે બારે મેં

ભી ઝરૂર કુછ ન કુછ હિદાયતેં હોંગી. જિનકા હર ખાસ વ આમ કો માલૂમ હોના બહોત ઝરૂરી હૈ. ચુનાંચે મૈંને ઈસ મૌઝૂઅ પર કિતાબોં કી તલાશી કી તો માલૂમ હુવા કે સિર્ફ ઈસ મૌઝૂઅ પર અભી તક અલાહિદા સે કોઈ કિતાબ "કુર્આન વ હદીસ કી રૌશની મેં" તેહરીર (લિખી) નહીં હુઈ હૈ. તબ મૈંને હુઝૂરે અન્વર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી ખાંગી (ઘરેલૂ) ઝિંદગી સે મુતાલ્લિક અહાદીસ કી તલાશ કી તો જવેંદા યાબિંદા (જો ઢૂંડતા હૈ પા લેતા હૈ) કે મિસ્દાક બહોત મુફીદ વ ઝરૂરી બાતેં માલૂમ હુઈં. જિનકો ઈન સફહાત મેં મુનાસિબ ઉન્વાનાત કે સાથ દર્જ કર રહા હૂં. સાથ હી ઉલમા વ ફુકહા હઝરાત સે ગુઝારિશ હૈ કે વો ઈસ મૌઝૂઅ યાની જિન્સી તઅલ્લુકાત કે સિલસિલે મેં કુર્આન વ હદીસ ઔર અકવાલે બુઝુરગાને-સલફ કી રૌશની મેં અવામ કો માલૂમાત બહુમ પહોંચાએં તાકે ઈન્સાની ઝરૂરત કા યે મખ્ફી-ગોશા (છુપા હુવા હિસ્સા) ભી ઝાહિર હો જાએ કે જિસકે ન માલૂમ હોને કી બિના પર જો દીની વ દુન્યવી નુકસાનાત પહોંચ રહે હૈં, ઉનકા ઈઝાલા (ભરપાઈ) હો સકે.

હુઝૂર નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે ઝમાને મેં તો ઔરતેં ભી ઈઝદવાજી ઝિંદગી સે મુતાલ્લિક બાતેં દરયાફ્ત કર લિયા કરતી થીં. જિસ સે માલૂમ હુવા કે ઈન મસાઈલ કા પૂછના યા બયાન કરના કોઈ શર્મ કી બાત નહીં હૈ ઔર આજ કલ (SEX) જિન્સી તાલીમ કો નિસાબે-દર્સ (પઢાઈ જાને વાલી કિતાબોં) મેં શામિલ કરને પર ભી ઝોર દિયા જા રહા હૈ તો ક્યૂં ન હમારે ઉલમા અપને પ્યારે નબી, મુસ્લિહે અઅઝમ કી હિદાયત સે દુન્યા કો બાખબર કરેં.

મુજે ઉમ્મીદ હૈ કે યે કિતાબ હર લિહાઝ સે ઐસે લોગોં

કે લિયે બળી રેહનુમા હોગી જો અપની ઝિંદગી કો કિતાબ વ સુન્નત કે મુતાબિક ગુઝારને કે શાઈક (શૌકીન) હૈં ઔર ઉન નૌજવાનોં કે લિયે જો ઈન બાતોં કો જાનના ચાહતે હૈં મગર શર્મ કે બાઈસ ઉલમા સે દરયાફ્ત કરને મેં હિજાબ (શર્મ) મેહસૂસ કરતે હૈં. યે કિતાબ આમ ઈસ્તિફાદા (ફાઈદા) કે લિયે પેશે ખિદમત હૈ. મૈં યકીન કે સાથ અર્ઝ કરતા હૂં કે અગર મિયાં બીવી કે જિન્સી તઅલ્લુકાત ભી સુન્નત કે મુતાબિક હોં તો ઉનસે પૈદા હોને વાલી ઔલાદ ભી નેક વ સાલિહ ઔર તંદુરુસ્ત હોગી.

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ
હોમિયોપેથ
ઈટાવા (યૂ.પી.)
ઈન્ડિયા



પેશ લફ્ઝ

અઝ ડૉક્ટર મૌલાના મુહમ્મદ ફઝલુર્રહમાન સાહબ સીવાની નદવી (એમ.એ.પી.એચ.ડી.)

રીડર શુઅબએ ઈસ્લામિયાત અલી ગઢ મુસ્લિમ યૂનીવર્સિટી અલીગઢ

બિસ્મિહી તઆલા

ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ હોમિયોપેથિક ઈલાજ કા એક તવીલ તજરુબા રખતે હૈં. ઉનકા દુરવેશાના તર્ઝે અમલ (બુઝુર્ગોં જૈસે તરીકે) ઔર મરીઝોં કે સાથ દિલી હમદર્દી, ઉનકે મતબ (દવાખાના) કે તુર્રએ ઈમ્તિયાઝ (નિશાન) હૈ. ઉન્હોંને તજરુબાત કી રૌશની મેં બહોત કુછ સમઝા બૂઝા હૈ. અવામ કે અમરાઝ કી તશખીસ કરને મેં બળી કામયાબી હાસિલ કી હૈ. ચુનાંચે આપને ઝેરે-મુતાલિઆ (ઈસ) રિસાલા મેં દીગર ઉમૂર કે સાથ સાથ મર્દો-ઝન કે ઈખ્તિલાત (મિલાપ) સે મુતાલ્લિક અપને તજરુબાત ઔર મુશાહિદાત કા પૂરા પૂરા નિચોળ રખ દિયા હૈ. એક દીનદાર, ખુદા-તરસ ઔર બા-અમલ મુસલમાન કી હેસિયત સે જો હમદર્દી મરીઝોં કે સાથ હોની ચાહિયે ઉસકે પેશે-નઝર આપને મરીઝોં સે મુખ્તલિફ કિસ્મ કે સવાલાત કરને કે બાદ બાઝ હાલત મેં યે નતીજા અખઝ કિયા (નિકાલા) કે કુછ અમરાઝ દીની લા-ઈલ્મી

(માલૂમ ન હોને) ઔર તિબ્બી નાવાકફિયત કી બિના પર લાહિક હોતે હૈં. ઈસલિયે ઈન તમામ કે ઈઝાલા કી ખાતિર યે રિસાલા તેહરીર કિયા ગયા હે. જિસમેં તજરુબાત ઔર મુશાહિદાત કી રૌશની, નીઝ કુર્આન વ હદીસ કે મસ્બિત (બેહતર) એહકામ કે પેશે નઝર મુફીદ મશ્વરે દિએ હૈં ઔર પરહેઝ વ એહતિયાત કી શક્લેં બતાઈ હૈં. જિનકે માલૂમ ન હોને કી બિના પર બાઝ અફરાદ ખબીસ અમરાઝ મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં. નીઝ દીની નુક્તએ નિગાહ સે ગુનાહ કે મુર્તકિબ ભી હોતે હૈં.

ઈસ રિસાલા કે મુતાલિઆ સે ચંદ દર ચંદ દાનિશ વ હિકમત કી બાતેં માલૂમ હોતી હૈં. અક્લે સલીમ કા તકાઝા હૈ કે ઈન નાદિર (કીમતી) તજરુબાત, સબક-આમોઝ મુશાહિદાત ઔર આઝમૂદા-કાર અફરાદ કી હિદાયાત સે ભરપૂર ફાઈદા ઉઠાયા જાએ. ઝન (બીવી) વ શૌહર કે તઅલ્લુકાત કે સિર્ફ હૈવાની જઝ્બાત કી તસ્કીન કા આલએ-કાર (ઝરિયા) ન સમજને ચાહિએ બલ્કે ઝિંદગી કા મુતબર્રક વઝીફા ખયાલ કરકે હર સલીમુત્તબઅ (અક્લમંદ) કો ઈન પર કારબંદ હોને (અમલ કરને) કી કોશિશ કરની ચાહિએ.

ઈસ રિસાલા મેં જો મશ્વરે પેશ કિએ ગએ હૈં વો લાઈકે તવજ્જોહ ઔર કાબિલે કદ્ર હૈં. ઉનકો ઈખ્તિયાર કરને સે કિસી ભી ફર્દ કો જિસ્માની વ રૂહાની સેહત કે કયામ મેં ખાતિર-ખ્વાહ મદદ મિલેગી ઔર મઆશી વ મુઆશરતી (કમાઈ ઔર રહેન સહેન કી) ઝિંદગી બે-રાહ રવી (ગલત તરીકે) કે બાઈસ સોગવાર ન હોગી.

ડૉક્ટર શાહ ને ઝાતી તજરુબાત કી બિના પર આમ ઈશ્તિહારી દવાઓં કે મુઝિર (ખરાબ) અસરાત સે બા-ખબર

કિયા હૈ. બકૌલ ઈનકે યે દવાએં મન્શિયાત (નશા લાને વાલી) સે ભરપૂર હોને કી બિના પર ખતરએ ઈમાન ભી હૈં ઔર ખતરએ જાન વ માલ ભી હો સકતી હૈં.

ડૉક્ટર સાહબ કા એક સચ્ચે મુસલમાન કી હૈસિયત સે મશ્વરા હૈ કે સાલિહ ગિઝાઓં, હિફ્ઝાને (હિફાઝતે) સેહત કે ઉસૂલોં ઔર ઈસ બાબ મેં શરીઅતે ઈસ્લામી કે એહકામ કી પૈરવી કે ઝરિયા ઈન્સાન અપની તવાનાઈયોં કો આસાની સે હાસિલ કર સકતા હૈ. વરના બર્દજએ મજબૂરી કિસી અચ્છે તબીબ (ડૉક્ટર, હકીમ) સે મશ્વરા કરકે અપની કમઝોરિયોં કા તદારુક (ઈલાજ) કરાએ.

તિબ્બે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે હવાલા સે બાઝ મશ્વરે નિહાયત કાબિલે તવજ્જોહ "ખુરમા વ હમ-સવાબ (ઈલાજ કે સાથ સવાબ ભી)" કે સહીહ મિસ્દાક હૈં. ચુનાંચે ઈન પર અમલ કરને સે પૈરવિએ સુન્નત કા અજર ઔર બકાએ-સેહત (સેહત બાકી રેહને) કી શાદમાની (ખુશી) દોનોં હમરિકાબ (સાથ સાથ) નઝર આએંગે. ડૉક્ટર સાહબ કે ઝાતી તજરુબાત મેં આને વાલી બાઝ ગિઝાએં ભી મુફીદ મતલબ ઔર સેહત અફઝા હૈં જિનકે ઈસ્તેમાલ સે ઝિંદગી કા સહીહ લુત્ફ ઉઠાયા જા સકતા હૈ.

રાકિમુલ-હુરૂફ (યે લિખને વાલા) તિબ (ડૉક્ટરી) કે ફન સે કોઈ ગેહરી વાકફિયત નહીં રખતા. ઈસલિયે ઈસકા પેશ-લફ્ઝ લિખના કુછ ઝિયાદા મૌઝૂં (મુનાસિબ) ન થા. બહરહાલ ઈસે તામીલી ઈરશાદ હી સમજિયે, હાં ઈસ રિસાલા મેં કુછ શરઈ હુદૂદ ઔર તિબ્બે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ સે મુતાલ્લિક ચંદ દર ચંદ બાતેં દેખ કર યે એહકર ઈન સુતૂર (લાઈનોં) કે લિખને પર આમાદા હો ગયા. મઝીદ

બર-આં (ઈસકે અલાવા) ઈસ બંદએ આજિઝ કે સાથ ડૉકટર સાહબ કા જો ખૂલૂસ હૈ વો બાઈસે તેહરીર હુવા.

ઉમ્મીદ હૈ કે યે રિસાલા આમ મુતાલિઆ મેં આએગા ઔર જિસ મકસદ કી ખાતિર લિખા ગયા હૈ ઉસકે મુતાબિક મુફીદ ભી સાબિત હોગા.

૧૧ અકતોબર, ૧૯૮૭
મુહમ્મદ ફઝલુર્રહમાન
અલ્હસના, સર સય્યદ નગર,
મુસ્લિમ યૂનીવર્સિટી, અલીગઢ.

મુસ્લિમ ખ્વાતીન નાખુન પર પૉલિશ હરગિઝ ન લગાએં

આજ કલ ઔરતેં અપને નાખુનોં પર જો પૉલિશ લગાતી હૈં ઈસ પૉલિશ કે નાખુન પર મૌજૂદ હોતે હુએ વુઝૂ ઔર ગુસ્લ સહીહ નહીં હોતા. હૈ. ઈસલિયે કે ઈસકી વજહ સે પાની નાખુન તક નહીં પહોંચતા હૈ. ઐસી સૂરત મેં ઉન ઔરતોં કી કોઈ નમાઝ સહીહ નહીં હોતી. ઔર જિતની નમાઝેં અબ તક પઢી હૈં વો સબ લૌટાના વાજિબ હૈ. (અહસનુલ-ફતાવા, સફહા ૨૬, જિલ્દે દુવ્વમ)

તકરીઝ અઝ ફકીહુલ-ઉમ્મત હઝરતે અકદસ મૌલાના મહમૂદ હસન સાહબ દામત બરકાતુહુમ (મુફતિએ અઅઝમ દારુલ-ઉલૂમ દેવબંદ)

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

نَحۡمَدُهٗ وَنُصَلِّی عَلٰی رَسُوۡلِهِ الۡكَرِيۡمِ. اَمَّا بَعۡدُ.

રિસાલા "આદાબે મુબાશિરત"નઝર સે ગુઝરા. માશા અલ્લાહ બહોત અહેમ ઔર ઝરૂરી મસાઈલ વ માલૂમાત પર મુશ્તમિલ હે. ઈસ દૌરે પુર-ફિતન મેં જબ્કે જિન્સિયાત કી તરફ બહોત રુજહાન હે, ગલત તરીકોં કો ઈસ્તેમાલ કરકે શેહવાત કી તસ્કીન (સેક્સ પૂરા) કી જાતી હે ઔર બે-હયાઈ કે ઘનાવને તરીકે સુહબત વ જિમાઅ (હમ-બિસ્તરી) મેં ઈસ્તેમાલ કિયે જાતે હૈં. જિસકે નતીજે મેં મુખ્તલિફ કિસ્મ કે અમરાઝ વ અસ્કામ (ઐબ) ભી પૈદા હોતે હૈં. નીઝ આને વાલી નસ્લોં પર ભી ખરાબ અસર ઝાહિર હોતા હે.

ઉમ્મીદ કે યે રિસાલા એહદે હાઝિર કે લોગોં, બિલ્ખુસૂસ નૌજવાનોં કો રાહે-રાસ્ત (સહીહ રાસ્તા) દિખાને મેં બહોત મુફીદ સાબિત હોગા. અલ્લાહ તઆલા ઈસકે નફા કો આમ વ તામ ફરમાએ ઔર મુઅલ્લિફે મુહતરહમ કો જઝાએ ખૈર દે ઔર દારૈન (દોનોં જહાન) કી તરક્કિયાત સે નવાઝે.

અહકર મહમૂદ ગુફિ-ર લહૂ

૧૧ રબીઉલ-અવ્વલ; સન હિજરી ૧૪૦૮

આદાબે મુબાશિરત

અઝ: ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ

તબ્સિરા

ઈસ્લામ એક સાઈન્ટિફિક ઔર સિસ્ટિમેટિક (Scientific & Systematic ઔર મુકમ્મલ મઝહબ (Perfect Religion) હૈ. જિસને ઈન્સાન કો ઈસકે હર શુઅબા (ફીલ્ડ) મેં હિદાયત અતા કી હૈ. રસૂલે મકબૂલ હઝરત મુહમ્મદ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ જો કે આખરી રસૂલ વ નબી, કયામત તક આને વાલે તમા ઈન્સાનોં કે લિયે નમૂના હૈં.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِىْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ "حَسَنَةٌ". (الاحزاب:٢١)

તરજુમા: (બેશક) તુમ લોગોં કે લિયે અલ્લાહ કા રસૂલ બેહતરીન નમૂના થા (યાની આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ તુમ લોગોં કે લિયે બેહતરીન નમૂના હૈં.)

ઈસલિયે આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ઝિંદગી કે હર શુઅબા મેં ઈન્સાન કી રેહનુમાઇ કે લિયે બેહતરીન નમૂને છોળે હૈં. જિનકો ઈખ્તિયાર કરકે મુસલમાન દારૈન કી કામયાબી હાસિલ કર સકતા હૈ. ઈસ દુન્યા મેં સુકૂન કી ઝિંદગી ગુઝાર સકતા હૈ ઔર આખિરત મેં અલ્લાહ કે જવારે-રેહમત મેં જગા વ મકામ હાસિલ કર સકતા હૈ. આજ મુસલમાનોં ને રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે તરીકા કો ભુલા રખા હૈ ઔર જબ ઉનકે સામને યે બાત આતી હૈ કે ફુલાં કામ્ કરને યા ન કરને કા હુક્મ અલ્લાહ કે રસૂલ

સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને દિયા હૈ તો વો અજીબ નઝરોં સે દેખને લગતે હૈં. જૈસા કે ખુદ ડૉકટર આફતાબ સાહબ ને અપની ઈસ કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" મેં લિખા હૈ "જબ મૈંને મુસલમાન મરીઝોં સે યે દરયાફત કિયા કે તુમકો યે માલૂમ નહીં કે હાલતે હૈઝ વ નિફાસ મેં મુજામિઅત હરામ હૈ તો ઉનકા જવાબ થા કે હમેં ઈસકા કત્અન ઈલ્મ ન થા. (કિતાબે હાઝા, સફહા ૩)"

જિસ તરહ દુન્યા કી દૂસરી કૌમોં કે લોગ બિલખુસૂસ મગરિબ (યૂરપ) કે અકસર હૈવાન-નુમા (જાનવરોં જૈસે) ઈન્સાન અપની શેહવત કો હૈવાનાત કી તરહ પૂરી કર રહે હૈં. ઉસી તરહ ઈસ દૌર કે કુછ (બલ્કે અગર અકસર કહૂં તો ખિલાફે વાકિઆ નહીં હોગા) મુસલમાન અપની શેહવત કો અલ્લાહ કે એહકામાત ઔર રસૂલુલલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે પાકીઝા તરીકા કો છોળ કર પૂરી કર રહે હૈં. ઈસકા નતીજા મુખ્તલિફ અમરાઝ મેં મુબ્તિલા હોના તો હૈ હી. સાથ હી સાથ ઉખ્રવી ઝિંદગી કો ભી બરબાદ કરના હૈ. خسر الدنیا والآخرہ જી હાં રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે પાકીઝા તરીકોં કો છોળને કા મતલબ હૈ خسر الدنیا والآخرہ દુન્યા મેં ભી ખસારા ઔર નુકસાન ઔર આખિરત મેં ભી ખસારા ઔર નુકસાન.

અલ્લાહ તઆલા અજર દે ડૉકટર આફતાબ સાહબ કો કે ઉન્હોંને ઈસ મૌઝૂઅ (ટૉપિક) પર એક મુન્ફરિદ તસ્નીફ સે આમ મુસલમાનોં કો મુબાશિરત કે તરીકોં ઔર શેહવત કો જાઈઝ તરીકે સે પૂરા કરને કે ઉસૂલોં સે રૌશનાસ (બાખબર) કરાયા હૈ. દર અસ્લ ઈસ કિતાબ કા યે ભી મકસદ હૈ કે ઈસ્લામ ઔર સિર્ફ ઈસ્લામ હી કામિલ-તરીન મઝહબ હૈ. જૈસા કે

અલ્લાહ તઆલા કા ઈરશાદ હૈ:

اِنَّ الدِّيْنَ عِنْدَ اللّٰهِ الْاِسْلَامُ (آل عمران: ١٩)

તરજુમાઃ દીન (યાની મુકમ્મલ દીન) તો અલ્લાહ કે નઝદીક સિર્ફ ઈસ્લામ હી હૈ."

ઈસકી તશરીહ એક ઔર જગહ ઈસ તરહ હૈ.

اَلْيَوْمَ اَكْمَلْتُ لَكُمْ دِيْنَكُمْ وَاَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِيْ

وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْاِسْلَامَ دِيْنًا. (المائده: ٣)

તરજુમાઃ આજ મૈંને તુમ્હારે દીન કો (યાની ઈસ્લામ કો) તુમ્હારે લિયે મુકમ્મલ કર દિયા ઔર અપની નેઅમત કો તુમ્હારે ઊપર પૂરા કર દિયા ઔર મૈં તુમ્હારે લિયે દીને ઈસ્લામ સે રાઝી હુવા (યાની મૈંને ઈસ્લામ કો તુમહરે દીન બનને કે લિયે પસંદ કર લિયા.)"

ઉમ્મીદ હૈ કે યે કિતાબ ઉર્દૂ મેં ઈસ્લામ પર લિખી ગઈ તસાનીફ કે એક ખલા (ખાલી જગા) કો પુર કરેગી ઔર ઈસ એતિબાર સે ઈસકે મુસન્નિફ ન સિર્ફ કાબિલે મુબારકબાદ હૈં બલ્કે ઉનકી યે ગિરાં-કદ્ર (કીમતી) તસ્નીફ લાઈકે ઈન્આમ વ તકરીમ હૈ.

ફકત
માજિદ અલી ખાં ગુફિ-ર લહૂ
નઈ દેહલી
૨૩ અક્તોબર, ૧૯૮૯

તકરીઝ

અઝઃ હઝરત મૌલાના મુફ્તી અબ્દુલ કય્યૂમ સાહબ (મુફસ્સિરે કુર્આન અલીગઢ)

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ કી મુરત્તબ કરદહ કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" કા મૈંને મુતાલિઆ કિયા (પઢા). કિતાબ મેં જિન્સિયાત સે મુતાલ્લિક જહાં તિબ્બી પેહલૂ પેશ કિયે ગએ હૈં વહાં શરઈ હિદાયતેં ભી દર્જ હૈં જિસકી વજહ સે કિતાબ ઝિયાદા બા-વઝન હો ગઈ હૈ. આખિર મેં મુફીદ વ મુઝિર અગ્ઝિયા (અચ્છી ઔર ખરાબ ગિઝા) કી ફેહરિસ્ત ઈસ તરહ મુરત્તબ કી ગઈ હૈ ગોયા દરયા કો કૂઝા મેં બંદ કર દિયા હૈ. મજમૂઈ હેસિયત સે કિતાબ બિલખુસૂસ નૌજવાનોં કે લિયે બહોત મુફીદ હૈ. ઉમ્મીદ હૈ કે લોગ ઈસ સે ઝિયાદા સે ઝિયાદા ઈસ્તિફાદા કરેંગે ઔર મુઅલ્લિફ કો દુઆએ-ખૈર સે યાદ રખેંગે.

અબ્દુલ કય્યૂમ
૧૦ સફર, સન હિજરી ૧૪૧૧



તકરીઝ

અઝ: ડૉકટર રાહત અલી ખાન સાહબ
(એમ.બી.બી.એસ, એમ.ડી. અલીગઢ)

યૂં તો આજ કલ ઉલૂમ વ ફુનૂન કી બળી ફરાવાની (ઝિયાદતી) હે ઔર હર મૌઝૂઅ પર નઈ નઈ કિતાબેં લિખી ઔર પઢી જા રહી હૈં ઔર જિન્સિયાત પર ભી કાફી લિટ્રેચર બાઝાર મેં મિલતા હે. મગર ડૉકટર આફતાબ અહમદ સાહબ કી યે કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" દેખ કર અંદાઝા હુવા કે અકસર શાદી શુદા જોળે જિન્સી તઅલ્લુકાત કે ફન મેં બિલ્કુલ કોરે ઔર ઇઝદવાજી ઝિંદગી સે મુતાલ્લિક શરઈ એહકામ સે નાવાકિફ વ ના-બલદ (અંજાન) નઝર આતે હૈં. ઈસ લાઈન કી ઝરૂરી માલૂમાત ન હોને કી વજહ સે અકસર અફરાદ કો મુખ્તલિફ કિસ્મ કે જિન્સી મસાઈલ ઔર અમરાઝ સે દો-ચાર હોના પળતા હે.

ઈસ્લામ કી તાલીમાત ન સિર્ફ એહલે ઈમાન કે લિયે મશ્અલે-રાહે-હયાત (રાસ્તા દિખાને વાલી) હૈં બલ્કે સારે હી ઈન્સાનોં કો ફાઈદા પહોંચાને વાલી હૈં, કયૂંકે મેડીકલ સાઈન્સ કે ઐન (બિલ્કુલ) મુતાબિક હૈં. મુસન્નિફ ને કદીમ (પુરાને) હુકમા વ અતિબ્બા કે અકવાલ ઔર નસીહતેં શામિલ કરકે ઈસ કિતાબ કો અવામ વ ખવાસ સબ હી કે લિયે બહોત મુફીદ બના દિયા હે. બેહતર હો કે ઈસ કિતાબ કો હિન્દી વ અંગ્રેઝી મેં શાએઅ કરાને કા ઈન્તિઝામ કિયા જાવે.

રાહત અલી ખાન

જો તારીફી ખુતૂત મૌસૂલ હુએ હૈં ઉનમેં સે ચંદ કા ઈકતિબાસ દર્જ કરના બે-મહલ (ગલત) ન હોગા.

અઝઃ હઝરત મૌલાના મુહમ્મદ મંઝૂર નુઅમાની દામત બરકાતુહુમ મુદીરુલ-ફુરકાન લખનઊ

ઈત્તિફાક સે કિતાબ હાથ મેં આ ગઈ. ઈસમેં હઝરત મૌલાના મુફતી મહમૂદ હસન ગંગોહી દામત ફુયૂઝહુમ કી તકરીઝ પઢી. ફિર બાઝ ઉન્વાનાત કે તહેત જો કુછ લિખા હે વો ભી પઢ લિયા તો અંદાઝા હુવા કે કિતાબ બિફઝલિહી તઆલા મુફીદ હૈ.......

અઝ તરફ મંઝૂર નુઅમાની બકલમ મુહમ્મદ ઝિયાઉર્રહમાન
૨૫ રમઝાનુલ-મુબારક, સન હિજરી ૧૪૦૮

અઝ - હઝરત મૌલાના મુહમ્મદ ઝૈદ સાહબ મુફતી જામિઆ અરબિયા હતોરા

આપકી તસ્નીફ કરદહ કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" દેખ કર ઔર પઢ કર બળા રશ્ક આયા. અપકી મેહનત કાર-આમદ હો ગઈ. માશા-અલ્લાહ કિતની ખુશ-ઉસ્લૂબી (અચ્છે તરીકે) ઔર તેહઝીબ કે સાથ તમામ બાતોં કો શરીઅત કી રૌશની મેં તેહરીર ફરમાયા હૈ. અગર કદ્રે તફસીલ હોતી ઔર કુછ મઝામીન કી ભી ઝિયાદતી હોતી તો ઔર બેહતર હોતા...... ઝૈદ

૫ રમઝાન, સન હિજરી ૧૪૦૮

અઝ - કાઝી સય્યદ અબ્દુલ અઝીઝ સાહબ એમ.એસ.સી. લેક્ચરાર મહોયા

આપકી નઈ શાહકાર કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" જિસને દેખી બહોત પસંદ કી ઔર વક્ત કી ઝરૂરત બતાયા.

અઝીઝ

અઝ - સય્યદ અઝીઝ અહમદ સાહબ એમ.એ. પરશિયન, કૂચા ચીલાન, દેહલી

આપકી કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" પઢી, બહોત પસંદ આઈ ઔર બહોત સી બાતોં સે ઝહેન સાફ હુવા. ઈસ ઝેલ (બારે) મેં બહોત સી બાતેં ઐસી થીં કે સમજ મેં નહીં આતી થીં. આપકી કિતાબ કે મુતાલિઆ સે સમજ મેં આઈ. વાકઈ આપ મુબારકબાદ કે મુસ્તહિક હૈં. દૂસરે એડીશન કા બેચૈની સે ઈન્તિઝાર કરૂંગા....... સય્યદ અઝીઝ અહમદ

૨૦ અગસ્ત, ૧૯૮૯

અઝ - ગુલઝાર અહમદ સાહબ (વઝારતે દિફાઅ, મસ્કત, સલ્તનતે અમ્માન)

મુહતરમ વ મુકર્રમ જનાબ ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ, અસ્સલામુ અલૈહિકુમ વરહમતુલ્લાહ. અલ્લાહ કરીમ આપકો સલામત રખે. દીન વ દુન્યા કી નેઅમતોં સે માલામાલ ફરમાએ, આમીન. મૈં એક મુદત સે હિન્દુસ્તાન કે દો માહનામોં કા કારી (પઢને વાલા) હૂં, એક "મઆરિફ" જો આઝમ ગઢ સે નિકલતા હૈ, દૂસરા "અલ્ફુરકાન" જો લખનઊ સે નિલતા હૈ. અલ્ફુરકાન કી ફહેરિસ્તે-કુતુબ મેં "આદાબે

મુબાશિરત" નામી કિતાબ નઝર સે ગુઝરી તો મૈંને અલ્ફુરકાન કે એહબાબ કો ખાસ તૌર પર મઝકૂરા કિતાબ ભેજને કે લિયે લિખા, કયૂંકે મૈં એક અરસા સે મઝકૂરા મૌઝૂઅ પર મુતાલિઆ કા ખ્વાહિશમંદ થા કે દીને ઈસ્લામ હમેં ઈઝદવાજી ઝિંદગી કે ઈસ પેહલૂ પર કયા હિદાયત દેતા હૈ. આપકી કિતાબ કે મુતાલિઆ સે કાફી માલૂમાત હાસિલ હુઈ હૈં. મેરે નુક્તએ નિગાહ મેં મુસલમાન મુઆશરે કી યે એક બહોત બળી ખિદમત હૈ. અલ્લાહ કરીમ આપકો જઝાએ ખૈર અતા ફરમાએ. અલ્લાહ તઆલા આપકે હામી વ નસિર (હિમાયત ઔર મદદ કરને વાલે) હોં. ખુદા હાફિઝ.... મુખ્લિસ ગુલઝાર અહમદ

અઝ - હઝરત મૌલાના મુફતી વ કાઝી મંઝૂર અહમદ મઝાહિરી (જામિઉલ ઉલૂમ પટકાપૂર , કાનપૂર)

શર્મો હયા સે આરી (મજબૂર) મગરિબી તેહઝીબ ને આજ જિન્સી તઅલ્લુકાત કો હૈવાનિયત સે હમકિનાર કર દિયા (મિલા દિયા) હૈ. રિશ્તએ ઈઝદવાજ (મિયાં બીવી કા રિશ્તા) ઉનકે નઝદીક એક લફઝે બે-મઅના હો કર રેહ ગયા હૈ. જાનવરોં સે બદતર શેહવત-રાની કે આઝાદાના અંદાઝ ને મગરિબી મુઆશરા કો એડઝ જૈસી ખતરનાક ઔર લા-ઈલાજ બીમારી મેં મુબ્તિલા કર દિયા હૈ. મગર અફસોસ કે હમારા નૌજવાન ઈસ તબાહ-હાલ મગરિબી તેહઝીબ વ તમદ્દુન કો લલચાઈ નિગાહોં સે દેખ રહા હૈ. ઈસે અપની તેહઝીબ કી ખબર ભી નહીં કે જિન્સી તઅલ્લુકાત મેં ઈસ્લામ ને વાઝેહ ઔર કામિલ રેહનુમાઈ ફરમાઈ હૈ, જિસમેં સાલિહ ઔલાદ કી

નેઅમત કે સાથ ખુશ્નૂદિએ બારી તઆલા ભી હૈ.

જનાબ ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ સાહબ ને ઈસ અહેમ મૌઝૂઅ પર કલમ ઉઠા કર બળા કરમ ફરમાયા. નૌજવાનોં કો ખાસ તૌર પર ઈસ સે ફાઈદા ઉઠાના ચાહિયે. ફકત મંઝૂર અહમદ.



હાલતે હૈઝ (માહવારી) વ નિફ઼ાસ (બચ્ચે કી પૈદાઈશ કે બાદ ખૂન આને) મેં જિમાઅ કી મુમાનિઅત

ખાલિકે-કાઈનાત ને મર્દ ઔર ઔરત કે અંદર એક દૂસરે કી સુહબત સે સુકૂન હાસિલ કરને ઔર લુત્ફ અંદોઝ હોને કી જો ખ્વાહિશ રખી હે ઉસકો પૂરા કરને કે લિયે શરએ-ઈસ્લામી ને નિકાહ કા તરીકા બતાયા હે. ઔર ઈસી લિયે નિકાહ હુઝૂર નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી નિહાયત અહેમ સુન્નત હે. ઈસકે ઝરિયા ઈન્સાન ઝિના જૈસે મઝમૂમ (ઝલીલ) ગુનાહ સે બચતા હે. યહી વજહ હે કે નિકાહ કો નિસ્ફુલ-ઈમાન (આધા ઈમાન) ભી કહા ગયા હે. નિકાહ કે ઝરિયા જહાં ઈન્સાન હરામ-કારી સે બચતા હે વહાં ઉસકો બદન કી સેહત, ઝેહની સુકૂન, મુહબ્બત ઔર એક દૂસરે કી સચ્ચી હમદર્દી ઔર રાઝદારી વગૈરા મુખ્તલિફ કિસ્મ કે ફાઈદે ભી હાસિલ હોતે હૈં.

નિકાહ વ રુખ્સતી કે બાદ જબ મર્દો ઔરત તન્હાઈ મેં યકજા હોતે હૈં તો મર્દ કે અંદર બિલ-ઉમૂમ મુબાશિરત કા જઝબા બળી શિદ્દત કે સાથ ઉભરતા હે ઔર ઉસ વક્ત બાઝ મર્દ બળી બે-સબ્રી કે સાથ ઔરત પર ટૂટ પળતે હૈં. બસા ઔકાત બીવી બહાલતે હૈઝ હોતી હે તો ઈસ દરિન્દગી સે બહોત તકલીફ હોતી હે ઔર વો મના ભી કરતી હે મગર એહકામે ઈલાહી કી નાવાકફિયત ઔર ઉસકે નુકસાનાત કા

ઈલ્મ ન હોને કે બાઈસ ઔરત કે ઈન્કાર કા લિહાઝ ન કરતે હુએ સુહબત કર લેતે હૈં. જબ્કે કુર્આને અઝીમ ને સાફ અલ્ફાઝ મેં હાલતે હૈઝ મેં સુહબત કરને સે રોકા હૈ ઔર હરામ કરાર દિયા હૈ.

وَاعۡتَزِلُو النِّسَاءَ فِى الۡمَحِيۡضِ (سورۂ بقرہ)

તરજુમા: હાલતે હૈઝ મેં ઔરત સે અલગ થલગ રહો.

કુર્આને હકીમ કે ઈસ હુક્મ કે બારે મેં જદીદ ઈલ્મે તિબ ને ઈસ બાત કા ઈન્કિશાફ કિયા હૈ કે હૈઝ સે ખારિજ-શુદા (નિકલને વાલા) ખૂન મેં એક કિસ્મ કા ઝેહરીલા મઅદા હોતા હૈ જો અગર જિસ્મ કે અંદર રેહ જાએ તો સેહત કે લિયે મુઝિર હોતા હૈ. ઈસ તરહ હાલતે-હૈઝ મેં જિમાઅ સે ઈજતિનાબ કરને (બચને) કે રાઝ સે પર્દા હટા દિયા હૈ. દૌરાને હૈઝ ઔરત કે ખાસ આઝા ખૂને-હૈઝ કે મુજતમા (જમા) હોને સે સુકળે હુએ હોતે હૈં ઔર આસાબ, દાખ્લી ગુદૂદ કે સૈલાન (બેહને) કે બાઈસ ઈઝતિરાબ (બેચૈની) મેં હોતે હૈં. ઈસલિયે હાલતે-હૈઝ મેં જિન્સી ઈખ્તિલાત (મિલના) મઝર્રત (તકલીફ) ઔર કભી હૈઝ કી રુકાવટ કા સબબ બન જાતા હૈ. ઔર બાદ મેં મઝીદ ખરાબિયાં સોઝિશે-રહમ (બચ્ચાદાની કી જલન) વગૈરા પૈદા હો જાતી હૈં ઔર મૌજૂદા ઝમાને મેં એડઝ નામ કી ઈન્તિહાઈ ખતરનાક બીમારી જો મુઅરિઝે-વજૂદ (દૌરાને વજૂદ) મેં આઈ હૈ વો ભી ઈસી કિસ્મ કી બદ-ઉન્વાનિયોં કા નતીજા હૈ.

કુર્બાન જાઈયે શરીઅતે મુહમ્મદી કે જિસને હમકો એહકામે ઈલાહી કે ઝરિયા એસી મઝમૂમ હરકાત સે રોકા જિન્સે ફરીકૈન (મિયાં બીવી) કો તરહ તરહ કી બીમારિયાં ઔર અમરાઝે ખબીસા સૂઝાક, આતિશ્ક વગૈરા લાહિક હો જાતે હૈં જિનકા ખમયાઝા તમામ ઉમ્ર ભુગતના પળતા હૈ. બલ્કે

ઔલાદ પર ભી ઈસકા અસર પળતા હૈ. ઔલાદ મજઝૂમ યાની કોઢી હો જાતી હૈ.

બાઝ ફુકહા ને ઈસ હુકમ કી ખિલાફ વરઝી પર હદીસ કે મુતાબિક કફફારા ભી રખા હૈ કે જિસ શખ્સ સે ગલ્બએ શેહવત કી બિના પર હાલતે હૈઝ મેં જિમાઅ કા ગુનાહ સરઝદ હો જાએ તો ઉસે એક દીનાર યા નિસ્ફ દીનાર બતૌરે કફફારાં સદકા કરના ચાહિયે. (અસ્હાબુસ્સુનન વ તબરાની)

હઝરત ઈમામ અબૂ હનીફા રહમતુલ્લાહિ અલૈહ વ ઈમામ માલિક ઔર ઈમામ શાફિઈ રહમતુલ્લાહિ અલૈહિમ કે નઝદીક કફફારા અદા કરના વાજિબ નહીં અલ્બત્તા ઈસ્તિગ્ફાર વાજિબ હૈ. ઔર ઈમામ અહમદ રહમતુલ્લાહિ અલૈહ કા કૌલ હૈ કે કફફારા અદા કરે અગર એક દીનાર અદા ન કર સકે તો નિસ્ફ દીનાર અદા કરે.

હાલતે-હૈઝ મેં
બીવી કે સાથ લેટને કી ઈજાઝત

ઈસ્લામ તવહહુમાત (વહેમ) કી જળ કાટ દેતા હૈ. ઈસકે એહકામાત ફિતરી ઔર ઈલ્મી હકાઈક પર મબ્ની (બને) હૈં. ઈસલિયે ઈન્સાની ઔર હૈવાની ઝિંદગી કો મુતવાઝિન બનાને કી ખાતિર હિદાયાત દેતા હૈ કે જિન પર અમલ કરને સે સમાજ ફલાહ વ બેહબૂદ (ભલાઈ ઔર તરક્કી) સે બેહરા-વર (ફાઈદા ઉઠાને વાલા) હોતા હૈ ઔર કિસી કિસ્મ કી તંગી મેહસૂસ નહીં કરતા.

બાઝ મઝાહિબ મેં ઔરત કો હાલતે હૈઝ મેં ઈસ દર્જા નાપાક સમજા જાતા હૈ કે ઉસકે હાથ કા ખાના, પાની ઔર સાથ

લેટના ભી મમનૂઅ (મના) સમજા જાતા હૈ. મગર શરીઅતે મુહમ્મદી મેં સિવાએ મુબાશિરત, ઔરત કે તમામ બદન સે ફાઈદા હાસિલ કરના જાઈઝ હૈ. સાથ લેટને ઔર બોસ વ કિનાર (ચૂમને) કી પૂરી આઝાદી હૈ મગર ઔરત કે ઝેરે-નાફ (નાફ કે નીચે કે) હિસ્સા કો યાની નાફ સે લે કર ઘુટનોં તક બર્હના (નંગા) ન કરે. સિવાએ સુહબત કે પાજામે કે અંદર જિસ જગા સે ચાહે લઝ્ઝત હાસિલ કરે. સાથ મેં ખાના પીના ઔર એક સાથ લેટના ભી મના નહીં હૈ.

હૈઝ કે બાદ કબ જિમાઅ કિયા જાએ ?

જબ હૈઝ કા ખૂન બંદ હો જાએ ઔર ઔરત અપની શર્મગાહ કો ધો લે યા વુઝૂ કર લે યા ગુસ્લ કર લે, તબ ઉસ સે જિમાઅ (હમ-બિસ્તરી) કરના જાઈઝ હોગા. ઈસલિયે કે કુર્આન મજીદ મેં તહારત (પાકી) કા લફ્ઝ ઈસ્તેમાલ કિયા ગયા હૈ. જિસકા ઈત્લાક તીનોં હાલતોં પર હોતા હૈ. (અસ્હાબુસ્સુનન વ તબરાની)

ઈસ મસ્અલા મેં અઈમ્મા કા ઈખ્તિલાફ હૈ. ઈમામ માલિક, ઈમામ શાફિઈ ઔર ઈમામ અહમદ રહમતુલ્લાહિ અલૈહિમ કે નઝદીક જબ તક ગુસ્લ ન કર લે યા કિસી ઉઝર કી વજહ સે બજાએ ગુસ્લ કે તયમ્મુમ ન કર લે ઉસ સે જિમાઅ જાઈઝ નહીં. ઈમામ અબૂ હનીફા રહમતુલ્લાહિ અલૈહ કે મસ્લક મેં મુદ્દતે-હૈઝ કમ સે કમ તીન દિન ઔર ઝિયાદા સે ઝિયાદા દસ દિન હૈ. અબ અગર ખૂન દસ દિન સે કમ મેં બંદ હો જાએ તો ઔરત સે જિમાઅ ઉસ વક્ત જાઈઝ હૈ, જબ વો ગુસ્લ કર લે યા એક ફર્ઝ નમાઝ કા વક્ત ગુઝર જાએ. ઔર અગર ખૂન પૂરે દસ દિનોં કે બાદ બંદ હો તો ગુસ્લ સે પેહલે હી

ઉસ સે જિમાઅ જાઈઝ હોગા. લેકિન મુસ્તહબ યે હૈ કે ઔરત કે ગુસ્લ કર લેને કે બાદ હી ઉસ સે જિમાઅ કરે. ઔર બકૌલે હઝરત ઈમામ ગઝાલી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ અય્યામે હૈઝ ગુઝર જાને કે બાદ નહાને સે પેહલે ઔરત સે સુહબત ન કરે કે નસે-કુર્આન (કુર્આની આયત) સે ઈસકી હુરમત સાબિત હૈ.

ફાઈદા: ચૂંકે અય્યામે હૈઝ મેં ઔરતેં ગુસ્લ કરના બંદ કર દેતી હૈં ઈસલિયે અકલે સલીમ કા ભી યહી તકાઝા હૈ કે બાદે ગુસ્લ સુહબત કી જાવે તાકે બોસ વ કિનાર કે વક્ત ઔરત કે બદન કી બદબૂ નાગવાર ન માલૂમ હો.

ખિલાફે વઝએ ફિતરત (કુદરત કે કાનૂન કે ખિલાફ) અમલ કી મુમાનિઅત (મનાઈ)

જિસ તરહ હાલતે હૈઝ મેં બીવી સે સુહબત હરામ હૈ ઈસી તરહ બીવી કી દુબુર (પાખાના કા મકામ) મેં ઉઝવે તનાસુલ દાખિલ કરના ભી હરામ હૈ. નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને સરાહતન ઈસ બુરે ફેઅલ (કામ) સે મના ફરમાયા હૈ. હઝરત ખુઝૈમા બિન સાબિત રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ સે એક લમ્બી હદીસ મરવી હૈ જિસકે અખીર મેં હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ફરમાયા હૈ કે ઔરતોં કે પિછલે હિસ્સા મેં જિમાઅ ન કરો.

જો શખ્સ અપની બીવી કે દુબુર મેં જિમાઅ કરતા હૈ યાની પાખાના કે મકામ મેં અપના ઉઝવ દાખિલ કરતા હૈ અલ્લાહ તઆલા ઉસકો નઝરે કરમ સે ન દેખેંગે.

જો લોગ અપની બીવિયોં કે પિછલે હિસ્સા મેં જિમાઅ કરતે હૈં વો મલઊન (લાનત વાલે) હૈં. (અબૂ દાઊદ)

ઈમામ ગઝાલી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને અહયાઉલ-ઉલૂમ મેં લિખા હે કે પુશ્ત (પીછે) કી તરફ મેં સુહબત કરના યાની લિવાતત દુરુસ્ત નહીં બલ્કે ઈસકી હુરમત ઔર ઝિયાદા સખ્ત હે, બનિસ્બત હેઝ કી હાલત મેં સુહબત કરને કે. કયૂંકે ઈસમેં ઔરત કો હમેશા તકલીફ હોતી હે.

જલક યાની હાથ સે મની નિકાલને કી મુમાનિઅત

ઉમ્દતુલ-અહકામ મેં હઝરત જાબિર રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ સે યે રિવાયત નકલ કી ગઈ હે કે હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કા ઈરશાદ હે કે સબકે સાથ ખાને મેં શિફા હે ઔર ઈરશાદ હે કે બહોત બુરે હૈં વો લોગ જો તન્હા ખાએં ઔર અપની લૌંડયોં કો મારેં ઔર અપની બખ્શિશ કો બંદ કર દેં ઔર નિકાહ કરેં હાથ સે, યાની જલક લગાએં.

એક દિન હઝરત ઈબ્ને અબ્બાસ રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ કી મજલિસ સે સબ લોગ ચલે ગએ, એક જવાન બૈઠા રહા. આપને ઉસ સે પૂછા કે તુમકો કુછ ઝરૂરત હે ? ઉસને અર્ઝ કિયા કે મૈં એક મસ્અલા પૂછના ચાહતા હૂં. પેહલે તો લોગોં કી શર્મ માનેઅ (રુકાવટ) થી ઔર અબ આપકી હેબત વ તાઝીમ મુજકો કેહને નહીં દેતી. આપને ફરમાયા કે આલિમ કા દર્જા બાપ કા સા હોતા હે, જો બાત તૂ બાપ સે કેહ દેતા હે વો મુજસે ભી કેહ દે. ઉસને અર્ઝ કિયાઃ મૈં જવાન હૂં ઔર બીવી નહીં રખતા હૂં. અકસર મુઠોલોં સે (જલક) કઝાએ હાજત કર લેતા હૂં. ઈસમેં કુછ ગુનાહ હોતા હે યા નહીં ?

હઝરત ઈબ્ને અબ્બાસ રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ ને ઉસકી તરફસે મુંહ ફેર લિયા ઔર ફરમાયાઃ છી છી લૌંડી સે નિકાહ કર લેના તેરી ઈસ હરકત સે બેહતર હે.

મુશ્ત-ઝની (હાથ સે મની નિકાલના) હુસૂલે શેહવત (સેક્સ કે મઝા)કે લિયે હરામ હે ઔર મૂજિબે લઅનત (લઅનત કા ઝરિયા). (ફતાવએ રહીમિયા,જિલ્દ૪, સફહા ૨૭૬)

દુલ્હન કે ઘર મેં આને કે વક્ત કે એહકામ

નિકાહ વ રુખ્સતી કે બાદ જબ દુલ્હન ઘર મેં આએ તો દુલ્હન કા હાથ પકળ કર યે દુઆ પઢે. ઔર બાઝ કુતુબ મેં લિખા હે કે ઉસકી પેશાની કે બાલ પકળ કર યે દુઆ પઢે:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ مِنْ خَيْرِهَا وَخَيْرِ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهَا

وَاَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا

તરજુમાઃ અય અલ્લાહ મૈં આપસે ઈસકી ભલાઈ ઔર ઈસકી આદતોં કી ભલાઈ કા સવાલ કરતા હૂં ઔર ઈસકી બુરાઈ નીઝ બુરી આદતોં કી બુરાઈ સે પનાહ ચાહતા હૂં.

ઈસ દુઆ કી બરકત યે હે કે અલ્લાહ તઆલા ઉસ ઔરત સે બુરાઈ દૂર કર દેગા ઔર ઉસકે ઘર મેં ઉસ ઔરત કી નેકી ફૈલાએગા.

શબે-ઝુફાફ (શાદી કી પેહલી રાત) કે આદાબ

જિસ વક્ત કે ખિલ્વત (તન્હાઈ) હાસિલ હો ઔર આપસમેં રગબત ગલ્બા કરે તો કબ્લે મુજામિઅત (હમ-બિસ્તરી સે પેહલે) મઅ (સાથ) બિસ્મિલ્લાહ, તીન બાર

સૂરએ ઈખ્લાસ ઔર મુઅવ્વઝતૈન ("કુલ અઊઝુ બિરબ્બિલ ફલક" ઔર "કુલ અઊઝુ બિરબ્બિન્નાસ") પઢને કે બાદ યે દુઆ પઢ કર ફેઅલે જિમાઅ અંજામ દે.

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا.

તરજુમા: અલ્લાહ કે નામ કે સાથ શુરૂ કરતા હૂં. અય અલ્લાહ હમ દોનોં કો શૈતાન સે દૂર રખિયે ઔર જો કુછ (લળકા, લળકી) હમેં નસીબ કરેં ઉસકો ભી શૈતાન સે દૂર રખિયે.

ફિર જિસ વક્ત ઈન્ઝાલ (મની છૂટને) કી નૌબત પહોંચે તો દિલ હી દિલ મેં યે દુઆ પઢે:

اَللّٰهُمَّ لَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطٰنِ فِيْمَا رَزَقْتَنِىْ نَصِيْبًا.

તરજુમા: અય અલ્લાહ ન કીજિયે કુછ શૈતાન કે લિયે ઈસ બચ્ચા મેં જો આપ હમેં નસીબ કરેં.

તો બમૂજિબે હદીસ કે અગર ઉસ જિમાઅ સે ફર્ઝન્દ (લળકા) મુકર્રર હો તો હરગિઝ ઉસકો શૈતાન ઝરર (નુકસાન) ન પહોંચાએ. શૈખ અબ્દુલ-હક રહમતુલ્લાહિ અલૈહ કેહતે હૈં કે ઈસ સે માલૂમ હુવા કે અગર જિમાઅ કે વક્ત યે દુઆ ન પઢે તો મુકર્રર શૈતાન કો દખલ હોતા હે ઔર ઈસી સબબ સે ઔલાદ મેં ફસાદ ઔર તબાહ-કારી હોતી હે. (રિફાહુલ મુસ્લિમીન)

સુહબત કે વક્ત મર્દ ઔરત બિલ્કુલ જાનવરોં કી તરહ બર્હના (નંગે) ન હોં. બિલ્કુલ નંગે હો કર સુહબત કરને સે ઔલાદ બે-હયા પૈદા હોતી હે. હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ખુદ કો ઔર બીવી કો સર સે પૈર તક ચાદર યા કિસી કપળે સે ઢાંપ લિયા કરતે થે ઔર આવાઝ પસ્ત (ધીમી) કરતે થે

ઔર બીવી સે ફરમાતે થે કે વકાર (અઝમત) કે સાથ રહો.

હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને યે ભી ફરમાયા કે કોઈ શખ્સ મિસ્લ ચૌપાએ (જાનવર કી તરહ) કે અપની ઝૌજા (બીવી) પર ન જા પળે બલ્કે ઉસકો ચાહિયે કે પેહલે બોસ વ કિનાર (ચૂમને) ઔર આહિસ્તા બાત ચીત સે આમાદા (રાઝી) કરે. જબ મર્દ કો ઈન્ઝાલ હો જાએ તો ફૌરન ન હટે બલ્કે ઈસી તરહ કુછ દેર ઠેહરા રહે તાકે ઔરત કા મતલબ ભી પૂરા હો જાએ. કયૂંકે બાઝ ઔરતોં કો દેર મેં ઈન્ઝાલ હોતા હૈ. બાદે-ફરાગત મર્દો ઔરત દોનોં અલગ અલગ કપળોં સે અપની અપની શર્મગાહ કો પોંછ કર અલાહિદા (અલગ) હોં.

જિમાઅ કા ફિતરી (કુદરતી) તરીકા

જિમાઅ કા ફિતરી તરીકા તો યહી હૈ કે ઔરત નીચે હો ઔર મર્દ ઊપર રહે. ચુનાંચે સારે હૈવાનાત ઈસી ફિતરી તરીકા પર અમલ કરતે હૈં ઔર કુર્આને પાક કી ઝેલ કી આયત મેં ભી યહી તરીકા નિહાયત લતીફ (મઝેદાર) ઈશારે મેં બયાન કિયા ગયા હૈ.

فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا. (اعراف:١٢٩)

તરજુમા: જબ મર્દ ને ઔરત કો ઢાંપ લિયા તો ઉસકો હલ્કા સા હમલ રેહ ગયા.

ઈસકી સૂરત યહી હો સકતી હૈ. ઔરત ચિત લેટે ઔર મર્દ ઉસકે ઊપર પટ (ઉલ્ટા) લેટે તો ઈસ તરહ મર્દ કે જિસ્મ સે ઔરત કા જિસ્મ ઢક જાએગા.

ઈસી તરીકા મેં ઝિયાદા રાહત વ આસાની હૈ. ઔરત કો ભી મશક્કત નહીં ઉઠાના પળતી, નીઝ ઈસ્તિકરારે-હમલ

(હમલ ઠહેરને) કે લિયે ભી યે તરીકા મુફીદ હૈ.

શૈખુર્રઈસ હકીમ બૂઅલી સીના ને ભી અપની કુલ્લિયાત કે કાનૂને-તિબ (ડૉક્ટરી કે ઉસૂલ) મેં ઈસી તરીકા કો પસંદીદા બતાયા હૈ. શૈખુર્રઈસ કે નઝદીક જિમાઅ કી તમામ શક્લોં મેં બુરી શક્લ યે હૈ કે ઔરત મર્દ કે ઊપર હો ઔર મર્દ નીચે ચિત લેટા હો, કયૂંકે ઈસ સૂરત મેં મની મર્દ કે ઉઝવ મેં બાકી રેહ કર મુતઅફ-ફિન હો (સળ) કર અઝિય્યત (તકલીફ) કા બાઈસ હોતી હૈ.

મુબાશિરત સે ફરાગત કે બાદ કા અમલ

સાહબે શિરઅતુલ-ઈસ્લામ ને લિખા હૈ કે સુહબત સે ફરાગત કે બાદ મર્દ ઔરત દોનોં કો પેશાબ કર લેના ચાહિયે, નહીં તો કિસી લા-ઈલાજ મર્ઝ મેં મુબ્તિલા હો જાએંગે.

ઈલ્મે તિબ કી કિતાબોં મેં લિખા હૈ કે બાઝ વક્ત મની કા કોઈ કતરા પેશાબ કી નાલી મેં અટકા રેહ જાતા હૈ તો સોઝિશ વ ઝખ્મ પૈદા કર દેતા હૈ.

મુજામિઅત કે બાદ ઉઝવ કા ધોના ઝરૂરી હૈ

ફકીહ અબુલ્લૈસ સમરકંદી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને લિખા હૈ કે સુહબત વ કુરબત કે બાદ અપને ઉઝવ કો ધો લેના ચાહિયે. ઈસ સે બદન તંદુરુસ્ત રેહતા હૈ. લેકિન મુજામિઅત કે ફૌરન બાદ ઠંડે પાની સે ન ધોએ. કયૂંકે ઈસ તરહ બુખાર આ જાને કા અંદેશા હૈ. ઈતની દેર રુક કર ધોએ કે બદન કી હરારત એતિદાલ પર આ (મુનાસિબ હો) જાએ. ઔર બકૌલ હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ, બાદે વતી કે વો અલ્બત્તા

પેશાબ કર લે નહીં તો દર્દે લા-દવા આરિઝ હોગા ઔર ઝકર કો આબે નીમ-ગર્મ (હલ્કે ગર્મ પાની) સે ધોવે કે બદન કો સહીહ રખતા હે ઔર અગર ગર્મ પાની ન હો તો થોળી દેર કે બાદ સર્દ પાની સે ધોને મેં મુઝાઇકા નહીં.

ખિલ્વત (તન્હાઇ) કી બાતેં બયાન કરને કી મુમાનિઅત

બિલ-ઉમૂમ મિયાં બીવી કી પેહલી મુલાકાત યાની શબે-ઉરૂસી કી બાતેં દુલ્હન અપની સહેલિયોં ઔર દૂલ્હા અપને દોસ્તોં કો બતાતે હૈં. મગર હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને મિયાં બીવી કી ખિલ્વત કી બાતેં દોસ્ત એહબાબ ઔર સહેલિયોં સે બયાન કરને કો નાપસંદીદા કરાર દિયા હે. ઐસા કરના બે-શરમી કા જાહિલાના તરીકા હે.

બગૈર ગુસ્લ કે મુજામિઅત ન કરેં

બાઝ તજરુબાકાર લોગોં કા કૌલ હે કે અગર કિસી શખ્સ કો એહતિલામ હુવા હો તો વો બગૈર ગુસ્લ કિયે અપની બીવી સે મુજામિઅત ન કરે નહીં તો અંદેશા હે કે લળકા દીવાના ઔર બખીલ (કંજૂસ) પૈદા હોગા. ઈસી તરહ એક બાર સુહબત કર ચુકને કે બાદ ફિર દોબારા ઉસી વક્ત સુહબત કી ખ્વાહિશ હો તો ફરીકૈન (મિયાં બીવી દોનોં) બાદે ગુસ્લ દોબારા મસરૂફ હોં. ઐસા કરના અફઝલ હે. ઔર હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને અપને સહાબા કો તાલીમ દી હે કે તુમ મેં સે કોઇ શખ્સ અપની બીવી સે જિમાઅ કરે ઔર ફિર ઐસા દોબારા કરના ચાહે તો ઉસે ચાહિયે દરમિયાન મેં

વુઝૂ કર લે. (મુસ્લિમ, અબૂ દાઊદ)

સાહબે અહયા ને લિખા હૈ કે કોઈ એક બાર સુહબત કરને કે બાદ યા એહતિમાલ હો જાને કે બાદ સુહબત કરના ચાહે તો અવ્વલ ઝકર (મર્દ કા ખાસ હિસ્સા) ધો ડાલે યા પેશાબ કર લે. બિદૂન (બગૈર) ઈન દોનોં બાતોં મેં સે એક કે કરને કે સુહબત ન કરે.

જિમાઅ કે ફૌરન બાદ પાની ન પિએં

અતિબ્બા કી તેહકીક હૈ કે મુજામિાત કે ફૌરન બાદ પાની નહીં પીના ચાહિયે. ઐસા કરને સે તનફ્ફુસ યાની દમા (સાંસ) કા મર્ઝ પૈદા હો જાતા હૈ. ઈસી લિયે મેઅદા પુર હોને કી હાલત મેં જિંમાઅ કરને કો મના કિયા ગયા હૈ. કયૂંકે જબ મેઅદા પુર હોતા હૈ તો જિમાઅ કી હરારત સે ખુશ્કી પૈદા હોતી હૈ ઔર પ્યાસ કા ગલ્બા હોતા હૈ.

ખળે હો કર મુજામિઅત કરને કી મુમાનિઅત (મનાઈ)

તિબ્બે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ મેં સાહબે કીનિયા કે હવાલે સે લિખા હૈ કે ખળે હો કર સુહબત કરને સે બદન કમઝોર ઔર ઝઈફ હો જાતા હૈ ઔર પેટ ભરા હોને કી હાલત મેં મુજામિઅત નહીં કરના ચાહિયે. ઈસ સે ઔલાદ કુંદ (કમ) ઝહેન પૈદા હોતી હૈ.

તિબ્બે યૂનાની કી બાઝ કુતુબ મેં લિખા હૈ કે ખળે હો કર સુહબત કરને સે રઅશા કા મર્ઝ હો જાતા હૈ.

સુહબત કે વક્ત શર્મગાહ કો દેખને કી મુમાનિઅત

સાહબે શિરઅતુલ-ઈસ્લામ ને લિખા હૈ કે સુહબત કે વક્ત ઔરત કી શર્મગાહ કો ન દેખે કયૂંકે ઈસ સે અંદેશા હૈ કે કહીં ઔલાદ અંધી પૈદા ન હો.

મસ્અલા કી રૂ સે અગરચે શર્મગાહ કો દેખના મબાહ (જાઈઝ) હૈ ઔર ઔરત ઔર મર્દ એક દૂસે કે હર હિસ્સએ જિસ્મ કો દેખ સકતે હૈં મગર ઉલમા ને લિખા હૈ કે ઔરત કી શર્મગાહ દેખને સે નઝર કમઝોર હો જાતી હૈ.

મુબાશિરત કે વક્ત બાતોં કી મુમાનિઅત

ફકીહ અબુલ્લૈસ ને અપની કિતાબ "બુસ્તાન" મેં લિખા હૈ કે સુહબત કે વક્ત ઝિયાદા બાતેં ન કી જાવેં, ઐસા કરને સે અંદેશા હૈ કે બચ્ચા ગૂંગા પૈદા હો.

આંખ દુખને કી હાલત મેં જિમાઅ સે મુમાનિઅત

જામિએ કબીર મેં હઝરત ઉમ્મે સલમા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા સે રિવાયત કિયા હૈ કે જબ કિસી બીબી કી આંખેં દુખને આતી થીં તો રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ઉસસે કુરબત ન ફરમાતે થે જબ તક તંદુરુસ્ત હો જાએ

ફાઈદાઃ ઈસ હદીસે પાક સે યે ઈશારા મિલતા હૈ કે

અગર બીવી કિસી દુખ બીમારી મેં મુબ્તિલા હો તો ઉસકી સેહત વ રગ્બત કા અંદાઝા કિયે બગૈર સુહબત કરના મુનાસિબ ન હોગા ઔર અક્લે-સલીમ કા તકાઝા ભી યહી હે કે બીમારી કી હાલત મેં જિમાઅ સે ઈજતિનાબ કિયા (બચા) જાવે કયૂંકે જઝબાત મેં હમ-આહંગી (મિલને) કે ગૈર મુબાશિરત કા લુત્ફ વ સુરૂર (ખુશી) હાસિલ નહીં હોતા.

જિમાઅ કરને કા સહીહ વક્ત

ફકીહ અબુલ્લૈસ ને અપની કિતાબ “બુસ્તાન” મેં લિખા હે કે જિમાઅ કે લિયે સબસે બેહતર વક્ત રાત કા આખિર હિસ્સા હે કયૂંકે અવ્વલ શબ મેં મેઅદા ગિઝા સે પુર હોતા હે.

હઝરત આઈશા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા કે હવાલા સે હઝરત ઈમામ ગઝાલી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને અહયાઉલ-ઉલૂમ મેં તેહરીર ફરમાયા હે કે આંહઝરત સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ જબ આખિર શબ મેં વિત્ર પઢ ચુકતે થે તો અગર આપકો હાજત અપની અઝવાજ (બીવિયોં) કી હોતી તો ઉનસે કુરબત ફરમાતે વરના જાએ-નમાઝ પર લેટ જાતે, યહાં તક કે હઝરત બિલાલ રદિયલ્લાહુ અન્હુ આપકો નમાઝ કી ઈત્તિલા દેતે.

સાહબે-અહયા કે નઝદીક અવ્વલ શબ મેં સુહબત મકરૂહ હે. બઈ ખયાલ કે તમામ શબ નાપાકી કી હાલત મેં સોના પળેગા.

તિબ્બે નબવી મેં ભી ભરે પેટ પર સુહબત ન કરને કો લિખા હે કયુંકે અવ્વલ શબ મેં મેઅદા ગિઝા સે પુર હોતા હે.

મુસન્નિફ કા મશવરા

અગર કિસી શખ્સ પર શેહવત ઈસ દર્જા ગાલિબ હો કે વો આખિર રાત તક યા નિસ્ફ શબ તક ઈન્તિઝાર ન કર સકે તો ઉસકો ચાહિયે કે કબ્લે મગરિબ હી થોળા ખાના ખા લે. શિકમ-સૈર હો કર (પેટ ભર કર) ન ખાએ તાકે બાદે ઈશા જબ મસરૂફે અમલ હો તો પૂરા મેઅદા ગિઝા સે પુર ન હ.

ફાઈદાઃ યે સબ તિબ્બી મસાલિહ (મસ્લિહતેં) હૈં. શરઅન હર વક્ત જિમાઅ કી ઈજાઝત હૈ.

નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ સે ભી અવ્વલ શબ ઔર દિન કે મુખ્તલિફ ઔકાત મેં સુહબત કરના સાબિત હૈ. (શમાઈલે તિરમિઝી)

સુહબત કે વક્ત કે ચંદ મુખ્તસર આદાબ

(૧) ઔરત વ મર્દ પાક વ બાવુઝૂ હોં.

(૨) મુસ્તહબ હૈ કે બિસ્મિલ્લાહ સે શુરૂ કરે, અગર અવ્વલ મેં ભૂલ જાએ તો બાદે ઈન્ઝાલ (મની નિકલને કે બાદ) યાદ આને પર કેહ લે.

(૩) મુબાશિરત સે કબ્લ ખુશ્બૂ મલના ભી હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ સે સાબિત હૈ.

(૪) હર કિસ્મ કી બદબૂ ચાહે વો મૈલે કુચૈલે હોને કી વજહ સે હો યા તમ્બાકૂ, સિગ્રેટ-નોશી કી વજહ સે હો, શેહવત (સેક્સ) કો મુર્દા ઔર રગ્બત કો નફરત સે બદલ દેતી હૈ.

(૫) સુહબત કે વક્ત કિબ્લા-રૂ ન હોં.

(૬) સુહબત કે વક્ત બિલ્કુલ બરહના ન હોં.

(૭) મર્દ ઈન્ઝાલ કે બાદ ફૌરન અલાહિદા (અલગ) ન

હો બલ્કે ઠેહરા રહે, યહાં તક કે ઔરત કો ભી ઈન્ઝાલ હો જાએ

(૮) જબ ઈન્ઝાલ હોને લગે તો ઉસ વક્ત કી દુઆ પઢ લે. અગર ઈસ જિમાઅ સે ફર્ઝન્દ પૈદા હો તો ઉસકો હરગિઝ શૈતાન ઝરર ન પહોંચાએગા.

સુહબત કરને મેં નિય્યત કયા હો ?

હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ ને "વસાયા" મેં લિખા હૈ કે જબ કભી ઈરાદા મુબાશિરત કા હો તો ઈસ નિય્યત સે કિયા કરે કે ઝિના સે બાઝ રહૂંગા ઔર દિલ કો ઈધર ઉધર ભટકને સે ફરાગત હોગી ઔર ઔલાદ નેક-બખ્ત હોગી.

ઈસ નિય્યત કે સાથ સુહબત કરને મેં સવાબ હૈ.

અજ્નબી ઔરત કો દેખ કર અપની બીવી સે સુહબત કરના દિલ કી તહારત (પાકી) કા સબબ હૈ

સાહબે-અહયા ને લિખા હૈ કે હઝરત જુનૈદ બગદાદી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ફરમાયા કરતે થે કે મુજકો જિમાઅ કી હાજત ઐસી હી હૈ જૈસી ગિઝા કી. ગરઝ યે કે વાકેઅ મેં બીવી, ગિઝા ઔર દિલ કી તહારત કા સબબ હૈ. ઈસી વજહ સે જિસ શખ્સ કી નઝર અજ્નબી ઔરત પર પળે ઔર ઉસકા નફસ ઉસકી તરફ શાઈક હો, ઉસકો આંહઝરત સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ઈરશાદ ફરમાયા કે અપની બીવી સે સુહબત કર લે, ઈસલિયે કે સુહબત કરના દિલ કે વસ્વસા કો દૂર કર દેગા. ઔર ફરમાયા કે ઔરત જબ સામને આતી હૈ તો શૈતાન કી

સૂરત મેં આતી હૈ. પસ જબ તુમ મેં સે કોઈ કિસી ઔરત કો દેખે ઔર ઉસકો અચ્છી માલૂમ હો તો ચાહિયે કે અપની બીવી સે સુહબત કરલે કે ઉસકે પાસ ભી વહી બાત હૈ જો દૂસરીકે પાસ હૈ

બીવી કે પિસ્તાન (છાતી) ચૂમને કી ઈજાઝત

ઔરત કે જિસ્મ મેં બાઝ આઝા (હિસ્સે) ઐસે હૈં કે જિનકે ચૂમને, ગુદગુદાને, મસલને સે ઔરત કો એક ખાસ કિસ્મ કી લઝઝત મેહસૂસ હોતી હૈ. પસ અગર કોઈ શખ્સ ઔરત કે પિસ્તાન ચૂમે યા ચૂસે તો વો જાઈઝ હૈ. મગર પિસ્તાન મુંહ મેં લેને મેં ઈસકા લિહાઝ નિહાયત ઝરૂરી હૈ કે ઔરત કા દૂધ મુંહ મેં જા કર હલક મેં ન જાએ કયુંકે યે મકરૂહે-તેહરીમી હૈ

હાલતે હમલ વ રઝાઅત (દૂધ પિલાને કી હાલત) મેં સુહબત કી ઈજાઝત

હાલતે હમલ ઔર ઐસી હાલત મેં જબ્કે બચ્ચા દૂધ પી રહા હો, મસ્અલા કે લિહાઝ સે સુહબત કરના બિલા-ઈકરાહ જાઈઝ તો હૈ મગર અતિબ્બા કે નઝદીક જિમાઅ ન કરના બેહતર હૈ. કયૂંકે સુહબત સે નયા હમલ કરાર પા સકતા હૈ ઔર હમલ કે બાદ ઔરત કા દૂધ ખરાબ હો જાતા હૈ, જિસકો પીને સે બચ્ચા કી સેહત ખરાબ હો સકતી હૈ.

નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ઉમ્મત કો ઐસી બાતેં ઈખ્તિયાર કરને કી હિદાયત ફરમાતે થે જો ઉમ્મત કે હક મેં મુફીદ હોં ઔર ઉન બાતોં કો ઈખ્તિયાર કરને સે મના ફરમાતે થે જો ઉમ્મત કે હક મેં મુઝિર (નુકસાન-દેહ) હોં. ચુનાંચે ઈરશાદે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ હૈ કે

لا تـقـتـلوا اولادكم سرًّا فانّ الفيل يدرك الفارس فيه عثره" (ابوداؤد)

અપની ઔલાદ કો ખુફિયા તરીકા પર હલાક ન કરો કયૂંક દૂધ પીતે બચ્ચે કી મૌજૂદગી મેં બીવી સે સુહબત કરને મેં બચ્ચા કો નુકસન પહોંચતા હૈ. લેકિન નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ઈસકી મુમાનિઅત હુરમત કે દર્જા મેં નહીં ફરમાઈ. કયૂંકે આપકે ઝમાના મેં દૂસરી કૌમોં ને યે તરીકા ઈખ્તિયાર કર રખા થા ઔર ઉન્હેં ઈસ સે બઝાહિર નુકસાન નહીં પહોંચ રહા થા. અગર દૂધ પિલાને કી વજહ સે જિમાઅ કી કતઈ મુમાનિઅત કર દી જાતી તો શૌહરોં કો ઈસ સે તકલીફ હોતી, કયૂંકે દૂધ પિલાને કા સિલસિલા દો સાલ તક જારી રેહતા હૈ. ઈન તમામ બાતોં કા લિહાઝ કરતે હુએ આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ફરમાયા:

لقد هممت اغنى عنالفيلة ثم رايت الفارس والروم

મૈં ચાહતા થા કે દૂધ પીતે બચ્ચોં કી માઓં સે મુબાશિરત કરને સે મના કર દૂં મગર ફારિસ વ રૂમ કે લોગોં કે બારે મેં મુજે માલૂમ હૈ કે વો ઐસા કરતે હૈં ઔર ઉનકે બચ્ચોં કો ઈસ સે નુકસાન નહીં પહોંચતા.

અહાદીસે-બાલા (ઊપર કી હદીસોં) કી રૌશની મેં મર્દ કો ચાહિયે કે અય્યામે-રઝાઅત (બચ્ચા કે દૂધ પીને કે દિનોં) મેં જલ્દ જલ્દ સુહબત કરને સે તો બચતા હી રહે. નીઝ દીગર તિબ્બી ઉસૂલોં કા ઈલ્મ હાસિલ કરે જૈસા કે આંહુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ફારિસ વ રૂમ કે તિબ્બી ઉસૂલોં કો નઝર મેં રખા.

જિમાઅ કે લિયે મખ્સૂસ રાતોં મેં મુમાનિઅત

સાહબે-અહયા ને લિખા હૈ કે તીન રાતોં મેં સુહબત કરની મકરૂહ હૈ. એક, મહીને કી અવ્વલ શબ (પેહલી રાત), દૂસરે અખીર શબ, તીસરે ૧૫ વીં શબ. કેહતે હૈં ઇન તીનોં રાતોં મેં સુહબત કે વક્ત શૈતાન મૌજૂદ હોતે હૈં ઔર બાઝ યે કેહતે હૈં કે ઇન રાતોં મેં શૈતાન સુહબત કિયા કરતે હૈં. ઔર ઇસ અમ્ર કી કરાહત (મકરૂહ હોના) ઇન રાતોં મે હઝરત અલી, હઝરત મુઆવિયા ઔર હઝરત અબૂ હુરૈરા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુમ સે મરવી હૈ. સાહબે રિફાહુલ-મુસ્લિમીન ને ભી મઝકૂરા-બાલા રાતોં કે અલાવા શબે ચહાર-શંબા (બુધ કી રાત) ઔર શબે ઈદૈન (દોનોં ઈદોં) મેં ઔર ઉસ રાત મેં કે સુબ્હ કો ઈરાદા સફર કા હો, સુહબત કરને કો મના લિખા હૈ. ઐસા કરને સે ફર્ઝન્દ મેં કુછ ઐબ આરિઝ હોતા હૈ.

તિબ્બે નબવી મેં ભી અબૂ નઈમ કી કિતાબુત્તિબ કે હવાલા સે લિખા હૈ કે રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને હઝરત અલી કર્રમલ્લાહુ વજ-હહૂ સે ફરમાયા કે અય અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ આધે મહીને મેં અપની એહલિયા (બીવી) સે સુહબત ન કિયા કરો ક્યૂંકે ઇસ તારીખ મેં શયાતીન આયા કરતે હૈં.

શમાઇલે તિરમિઝી કે તરજુમા મેં ફાઈદા કે તહેત લિખા હૈ કે મશાઇખ કી રાએ મેં ઐન (બિલ્કુલ) નમાઝ કે વક્ત સુહબત કરને સે અગર હમલ ઠહેર જાએ તો ઔલદ નાફરમાન હોતી હૈ.

સુબહત કે લિયે મખ્સૂસ ઔકાત કી ફઝીલત

હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ ને "વસાયા" મેં લિખા હૈ કે દો-શંબા (પીર) કો જિમાઅ કરને સે ફર્ઝન્દ કારી પૈદા હોતા હૈ ઔર શબે સેહ-શંબા (મંગલ) મેં જિમાઅ કરને સે સખી ઔર શબે પંજ-શંબા મેં આલિમ વ મુત્તકી ઔર રોઝે પંજ-શંબા મેં કબ્લ દોપહર કે આલિમ વ હકીમ પૈદા હોતા હૈ ઔર શૈતાન ઉસ સે ભાગતા હૈ ઔર બરોઝ જુમ્આ કબ્લ નમાઝ કે વતી (સુહબત) કરને સે ફર્ઝન્દે-સઈદ (ખુશ નસીબ લળકા) પૈદા હોગા ઔર જબ મરેગા તો શહીદ મરેગા ઔર અગર શબે જુમ્આ મેં વતી કરે તો ફર્ઝન્દે મુખ્લિસ પૈદા હોગા ઔર જબ્કે ફારિગ હો યાની ખલાસ (ઈન્ઝાલ) હો તો ચાહિયે કે ઔરત સે જલ્દ અલાહિદા ન હો જાવે બલ્કે ઈતના તવક્કુફ (ઠેહરે) કરે કે વો ભી ખલાસ હો જાએ, નહીં તો ઔરત ઉસકી દુશ્મન હો જાએગી. ફિર જબ્કે દોનોં ફરાગત પા ચુકેં તો દોનોં અલાહિદા અલાહિદા કપળે સે અપને અન્દામ (મખ્સૂસ હિસ્સોં) કો પાક વ સાફ કરેં. દોનોં કો એક હી કપળે સે પાક કરના મૂજિબ જુદાઈ કા હૈ. (રિફાહુલ-મુસ્લિમીન)

જિમાઅ કે દૂસરે તરીકે

ખળે હો કર જિમાઅ કરને કા નુકસાન પિછલે સફહાત મેં લિખા જા ચુકા હૈ. અબ સિર્ફ દો હાલતેં બાકી રેહ જાતી હૈં, બૈઠ કર યા લેટ કર.

ઈસ બારે મેં જો કુછ મુતાલિઆ મેં આયા ઉસકા હાસિલ યે હૈ:

એક બાર હઝરત ઉમર રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ

અપની બીબી કે સાથ પીછે કી તરફસે જિમાઅ કર ગુઝરે. કરને કે બાદ એહસાસ હુવા હોગા કે ઐસા કરને મેં કોઈ શરઈ મુમાનિઅત તો નહીં હે. ચુનાંચે સુબહ કો હુઝૂર નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી ખિદમતે અકદસ મેં હાઝિર હુએ ઔર અર્ઝ કિયા "યા રસૂલલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ મૈં તો હલાક હો ગયા." હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને દરયાફત ફરમાયાઃ કયા બાત હુઈ?

હઝરત ઉમર રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ ને અર્ઝ કિયા કે ગુઝિશ્તા શબ મૈંને અપને કજાવે (સવારી) કા રુખ બદલ દિયા (યે ઈશારા હે યાની પુશ્ત કી તરફસે જિમાઅ કર લિયા.) આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને કોઈ જવાબ નહીં દિયા. યહાં તક કે ઝેલ કી આયત નાઝિલ હુઈઃ

نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ (سورة بقره)

તરજુમાઃ તુમ્હારી બીવિયાં તુમ્હારે લિયે મિસ્લ ખેત કે હૈં સો અપને ખેત મેં જિસ તરફસે હો કર ચાહો આઓ.

રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ઈસકી તશરીહ મેં ફરમાયા : જિમાઅ સિર્ફ અગલે હિસ્સા (ફર્જ) મેં હોના ચાહિયે. ખ્વાહ આગે કી તરફસે હો યા પીછે કી તરફસે. ઈસ આયત કી તફસીર મેં હઝરત થાન્વી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને બયાનુલ-કુર્આન મેં યૂં તેહરીર ફરમાયા હેઃ

તુમ્હારી બીવિયાં તુમ્હારે લિયે બમંઝિલા ખેત કે હૈં કે જિસમેં નુતફા બજાએ તુખ્મ (બીજ) કે ઔર બચ્ચા બજાએ પૈદાવાર કે હે. સો અપને ખેત મેં જિસ તરફસે હો કર ચાહો આઓ. ઔર જિસ તરહ ખેતોં મેં ઈજાઝત હે ઈસી તરહ બીવિયોં કે પાસ પાકી કી હાલત મેં હર તરફસે આને કી

ઈજાઝત હૈ. ખ્વાહ કરવટ સે હો યા પીછે યા આગે બૈઠ કર હો યા ઊપર નીચે લેટ કર હો. જિસ હૈઅત (શક્લ) સે આના હો, મગર હર હાલ મેં ખેત કે અંદર કે વો ખાસ આગે કા મૌકા હૈ. પીછે કા મૌકા ખેત કે મુશાબેહ (જૈસા) નહીં, ઉસમેં સુહબત ન હો.

કસરતે જિમાઅ કી મુમિનાઅત

(ઝિયાદા હમબિસ્તરી કી મનાઈ)

ફકીહ અબુલ્લૈસ ને બુસ્તાન મેં લિખા હૈ કે હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ ને ફરામાયા કે જો શખ્સ ઈસ બાત કા ખ્વાહિશમંદ હો કે ઉસકી સેહત ઔર તંદુરુસ્તી ઝિયાદા અરસા તક કાઈમ રહે તો ઉસકો ચાહિયે કે સુબહ ઔર રાત કો ખાના ખાયા કરે, કર્ઝ સે સુબુકદોશ (બચા) રહે, નંગે પાઓં ન ફિરા કરે ઔર ઔરત સે કુરબત કમ કિયા કરે. (તિબ્બે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ)

વૈસે ભી શરીઅતે મુતહહરા ને હર અમલ મેં એતિદાલ કો પસંદ કિયા હૈ. અબ સવાલ યે પૈદા હોતા હૈ કે જિમાઅ કે મામલા મેં એતિદાલ કા પૈમાના (નાપ) કયા હો. ઈસ બારે મેં હુકમા કી રાએ હૈ કે હર વો ખ્વાહિશે જિમાઅ જિસકા મુહર્રિક (જઝબા પૈદા કરને વાલા) કોઈ ખારજી શય (બાહર કી ચીઝ) મસ્લન હસીન વ જમીલ ઔરતોં કા નઝારા, ફહશ (ગંદી) બાતેં, ઉરયાં (નંગી) ઔરતોં કી તસ્વીરોં કા દેખના ન હો બલ્કે હકીકતન જિમાઅ કા તકાઝા હો ઔર ફરીકે-સાની (મિયાં યા બીવી) ભી આમાદા (રાઝી) હો તો ઐસા જિમાઅ સુકૂન વ નિશાત (ખુશી) કા સબબ હોતા હૈ. ઈસકે બરખિલાફ જિમાઅ કરને સે કમઝોરી પૈદા હોતી હૈ. એક સુહબત કે બાદ દૂસરી

સુહબત મેં કિતના વકફા હો, ઈસ બારે મેં હર આદમી કો અપની કુવ્વતે-બાહ (હમ-બિસ્તરી કી તાકત) કા લિહાઝ કરતે હુએ હફતા, દો હફતા, તીન હફતા, એક માહ મેં એક બાર કરના મુનાસિબ હૈ. યે વકફા મૌજૂદા દૌર કે એતિબાર સે હૈ, જબકે અચ્છી ઔર મુકવ્વી (તાકતવર) ગિઝાએં હર એક કો મયસ્સર (મિલતી) નહીં હૈં.

હઝરત મૌલાના સઈદુદ્દીન ઉસ્માની રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને રિફાહુલ-મુસ્લિમીન મેં લિખા હૈ કે ચાર રોઝ કે અરસા મેં એક દો બાર મુજામિઅત કિયા કરે ઔર જો ઔરત કી ખ્વાહિશ હો તો ઝિયાદા મેં ભી મુઝાઈકા નહીં. ઈસ વાસ્તે કે ઝૌજા (બીવી) કી ખાતિરદારી, વાસ્તે તેહસીન ઔર હિફાઝતે ફર્જ કે વાજિબ હૈ કે મુબાદા તબીઅત ઉસકી કિસી ઔર કી તરફ રાગિબ હો જાએ ઔર ખયાલે-બદ ગુઝરે (યે સિર્ફ હાલાત કે લિહાઝ સે એક મશ્વરા હૈ તાકે કિસી ઔર મુઆશરતી નુકસાન મેં મુબ્તિલા ન હો વરના કસરતે-જિમાઅ (ઝિયાદા હમ-બિસ્તરી) સે પરહેઝ સેહત કે લિયે મુફીદ હૈ.) કસરતે જિમાઅ સે એક બળા નુકસાન યે હોતા હૈ કે સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી નિકલને) કી શિકાયત પૈદા હો જાતી હૈ. તમામ રાત મિયાં બીવી કા એક હી બિસ્તર પર સોના અગરચે શરઅન (શરીઅત સે) જાઈઝ હૈ મગર હમેશા એક સાથ સોના ભી કસરતે મુબાશિરત કી તરહ નુકસન-દેહ હૈ. ઈસ સે ભી ઝુઅફે-બાહ (મર્દાના કમઝોરી) પૈદા હોતા હૈ.

સુર્અતે-ઈન્ઝાલ કા નુકસાન

સુર્અતે ઈન્ઝાલ ઉસ હાલત કો કેહતે હૈં કે મર્દ જૈસે હી સુહબત કા ઈરાદા કરે યા સુહબત શુરૂ કરે ઔર ઉસકો ઈન્ઝાલ

હો (મની છૂટ) જાએ યા એક આધ મિનટ મેં હો જાવે, જબ્કે યે વક્ફા ઔસતન ૨-૩ મિનટ કા હોના ચાહિયે. અગર મર્દ કો સુર્અતે ઈન્ઝાલ કી શિકાયત હો જાવે તો ઈસ સૂરત મેં ઔરત કી સૈરી નહીં હોતી કયૂંકે ઉસકો ઈન્ઝાલ નહીં હોતા ઔર યે હાલત ઔરત કે લિયે તકલીફ-દેહ હોતી હૈ. ઔર એક નુકસાન યે ભી હૈ કે ઔલાદ નહીં હોતી.

ઈસ મર્ઝ કા સબબ મની કા પત્લા હોના, ઉઝવે મખ્સૂસ કી હિસ (એહસાસ) કા બઢ જાના યા ઉઝવ કી નસોં મેં ઢીલાપન આ જાના હોતા હૈ. અગર મની પતલી હો ગઈ હો તો મુગલ્લિઝે-મની (મની ગાઢી કરને વાલી) ગિઝાએં ઈસ્તેમાલ કી જાવેં ઔર ઉઝવ કી નસોં મેં ઢીલાપન પૈદા હો જાવે તો તિલાઅ (દવા કી માલિશ) વગૈરા કા ઈસ્તેમાલ કિયા જાવે.

બકૌલે હકીમ રાઝી, કસરતે જિમાઅ બુઢ્ઢોં કો મૌત કી નીંદ સુલાતા હૈ. જવાનોં કો બૂઢા, મોટોં કો દુબ્લા ઔર દુબ્લે આદમિયોં કો મુર્દા બનાતા હૈ. બસ બગૈર શેહવતે-સાદિક (સચ્ચા સેક્સ) વ ઈન્તિશારે કામિલ (પૂરા જોશ) જિમાઅ ન કરના ચાહિયે.

કુવ્વતે-બાહ ઔર શેહવત કી કમી વ ઝિયાદતી

હર મર્દો ઔરત મેં શેહવત યકસાં (બરાબર) નહીં હોતી હૈ. કિસી મર્દ મેં શેહવત બહોત ઝિયાદા ઔર કિસી મર્દ મેં બહોત કમ હોતી હૈ ઔર યહી હાલ ઔરતોં કા હૈ કે કિસી ઔરત મેં શેહવત ઝિયાદા ઔર કિસી મેં બહોત કમ હોતી હૈ. ઈલાકાઈ આબો હવા (હવા પાની) ઔર ગિઝાઓં કો ભી ઈસમેં બળા દખલ હૈ. બાઝ ગર્મ ઈલાકોં મસ્લન અરબ કે લોગોં મેં શેહવત ઝિયાદા ઔર સર્દ ઈલાકોં મેં નિસ્બતન કમ

હોતી હૈ. મગર ઔરતોં મેં બમુકાબ્લા મર્દ કે કમ હોતી હૈ.

ફેઅલે જિમાઅ કી અંજામ-દહી (કરને) કે લિયે જો કુવ્વત દરકાર હોતી હૈ ઉસે કુવ્વતે-બાહ કેહતે હૈં. જિસ શખ્સ મેં યે કુવ્વત જિતની ઝિયાદા હોતી હૈ ઉતના હી ઈસ અમલે મુજામિઅત સે ફરીકૈન કો નિશાત ઝિયાદા હાસિલ હોતા હૈ. ઔર અગર મર્દ મેં યે કુવ્વતે બાહ કમઝોર હો ઔર ઔરત મેં શેહવત ઝિયાદા હો તો ઐસી હાલત મેં અકસર ઔરત કો આસૂદગી (સુકૂન) નહીં હોતી હૈ. અગરચે મર્દ કી હવસે જિમાઅ પૂરી હો જાતી હૈ. બસા ઔકાત ઈસ નામુકમ્મલ જિમાઅ સે જિસમેં ઔરત કો ઈન્ઝાલ નહીં હો પાતા હૈ, ઔરત કો નાગવાર માલૂમ હોતા હૈ ઔર આસાબી (પઠ્ઠોં કી) બીમારિયાં, હિસ્ટેરિયા વગૈરા મેં મુબ્તિલા હો જાતી હૈં. જિમાઅ સે બે-રગબતી ઔર શૌહર સે નફરત કરને લગતી હૈં. કસરતે જિમાઅ સે ભી કુવ્વતે બાહ કમઝોર હો જાતી હૈ. ઐસી સૂરત મેં મર્દ કો ઈલાજ કી તરફ મુતવજ્જે હોના ચાહિયે ઔર હુઝૂર નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી ઈરશાદ ફરમાઈ હુઈ હિદાયતોં સે ફાઈદા ઉઠાના ચાહિયે ઔર દવાઓં કે બજાએ ગિઝાઓં સે કમઝોરી કો દૂર કરના ચાહિયે.

ઈસ ઝમાના કે ઈશ્તિહારી હકીમ, ડૉકટર જો અપને કો SEX EXPERT લિખતે હૈં યા અખબારાત મેં દવાઓં કે ઈશ્તિહારાત દેતે હૈં ઉનકી દવાઓં મેં અકસર અફયૂન, ધતૂરા, ભંગ, સંખ્યા વગૈરા ઝેહરીલી અશ્યા શામિલ હોતી હૈં જિનસે ફૌરી તૌર પર ઈમસાક (મની દેર સે છૂટના) તો ઝરૂર હોતા હૈ મગર બાદ કો નુકસાન હોતા હૈ ઔર ઈનકા મુસલસલ ઈસ્તેમાલ જલ્દ કબ્ર કે ગઢે તક પહોંચા દેતા હૈ.

ગિઝાઓં કે ઝરિયા આહિસ્તા આહિસ્તા જો કુવ્વત

પૈદા હોતી હૈ ઉસમેં ઈસ્તિહકામ (મઝબૂતી) હોતા હૈ.

નુક્તા કી બાત

જો શખ્સ મુંદરજા રિસલએ-હાઝા (ઈસ રિસાલે કી) હિદાયતોં કે મુતાબિક વઝીફએ-ઝૌજિયત (હમ-બિસ્તરી) અદા કરે ઔર હમેશા બાદે-ફરાગત કિસી મુરગ્ગન (રૌગન વાલી, ચિકની) ગિઝા કે ચંદ લુકમે ખાને કી આદત બના લે તો ઉસકો કભી જિમાઅ કા ઝરર (નુકસાન) મેહસૂસ ન હોગા ઔર હર કિસ્મ કે ઝુઅફ (કમઝોરી) સે મેહફૂઝ રહેગા.

મુકવ્વી (તાકત વાલી) ગિઝા બએતિબારે મૌસમ, અંડોં કા હલ્વા, ગાજર કા હલ્વા, માઉલ્લહમ દૂધ મેં મિલા કર, દૂધ મેં શહેદ મિલા કર યા છુવારે દૂધ મેં ઓટા કર, ખોયા કી બરફી, બાલાઈ (મલાઈ) વગૈરા જો ભી મિલ સકે. અગર કોઈ ભી ચીઝ મયસ્સર ન હો તો કમ અઝ કમ દો તીન તોલા ગુળ (ગોળ) હી ખા લિયા કરે.

અકવાલે અતિબ્બા યા હિકમત કી બાતેં

■ કિસી ગૈર તબઈ તરીકા સે જિમાઅ કરના ઔર મની નિકલતે વક્ત ઉસકો રોકના સૂઝાક ઔર દૂસરે પેશાબ કી નાલી કે અમરાઝ પૈદા કરતા હૈ.

■ હાલતે જનાબત યાની સુહબત કે બાદ ગુસ્લ કરને સે પેહલે ગિઝા ખા લેના નિસ્યાન (ભૂલ) કા મર્ઝ પૈદા કરતા હૈ.

■ હસીન ઔરતોં કા હર વક્ત ખયાલ રખના, ઈશ્કિયા અફસાનોં ઔર નાવિલોં કા પઢના, નંગી તસ્વીરેં દેખના, શેહવત બઢાને વાલે મનાઝિર કા તસવ્વુર ઔર ઈસ દૌર કી સબસે બળી લઅનત બ્લયૂ પ્રિન્ટ નામ સે મૌસૂમ હયા-સોઝ

ફિલ્મેં દેખના, સુર્અતે ઈન્ઝાલ ઔર રિક્કતે મની (મની પત્લી હોના) વ જિરયાન કે અમરાઝ પૈદા કરતે હૈં.

■ મુજામિઅત કમ હી કરના હર હાલ મેં બેહતર હૈ ક્યૂંકે મુજામિઅત મેં જો ચીઝ ખર્ચ હોતી હૈ વહી રૌગને-હયાત હૈ. ચિરાગે ઉમ્ર ઉસી સે રૌશન રેહતા હૈ.

■ મર્દો ઔરત કા હમેશા એક હી બિસ્તર મેં સોના ઝુઅફે બાહ પૈદા કરતા હૈ.

■ સુર્અતે ઈન્ઝાલ સે બચને કે લિયે ખટ્ટી ચીઝેં ઝિયાદા ન ખાયા કરેં.

■ બુખાર કી હાલત મેં જિમાઅ કરને સે બદન મેં હરારત (ગરમી) બસ જાતી હૈ ઔર દિક કી સૂરત ઈખ્તિયાર કર લેતી હૈ.

■ સુહબત કે બાદ કોઈ મુરગ્ગન વ શીરીં (મીઠી) ગિઝા અઝ કિસ્મ અંડે કા હલ્વા, ગાજર કા હલ્વા, શહેદ આમેઝ (મિલા હુવા) દૂધ યા મેવાજાત કા આમેઝા ખા લેને સે કુવ્વતે બાહ કમ નહીં હોતી. અગર યે કુછ મયસ્સર ન હો તો ૨-૩ તોલા ગુળ હી ખા લેં મગર પાકી હાસિલ કરને કે બાદ હી ખાના બેહતર હૈ.

■ કિસી ગૈર કે મકાન મેં યા કિસી ઐસી જગા જહાં અચાનક કિસી કે આ જાને કા ખૌફ હો, સુહબત ન કરેં. ઐસી હાલત મેં લુત્ફે-સુહબત હાસિલ નહીં હોગા ઔર કમઝોરી પૈદા હોતી હૈ.

■ ભરે પેટ કી હાલત મેં સુહબત કરને સે અવ્વલ તો ઈન્ઝાલ જલ્દ હોતા હૈ. દૂસરે ઝુઅફે મેઅદા, ઝુઅફે હઝમ, વરમે જિગર વ શિકમ (જિગર ઔર પેટ કી સૂજન) વગૈરા અમરાઝ પૈદા હો જાતે હૈં. ખાના ખાને સે ૩-૪ ઘંટે બાદ

સુહબત કરના ચાહિયે.

■ પેશાબ ઝોર સે માલૂમ હોને કે વક્ત સુહબત કરને સે મસાના ઔર પેશાબ કી નાલી મેં અમરાઝ પૈદા હો જાતે હૈં ઔર પાખાના ઝોર સે માલૂમ હોતે વક્ત જિમાઅ કરને સે બવાસીર વગૈરા અમરાઝે-મકઅદ (પાખાના કે જગા કી બીમારિયાં) લાહિક હો જાતે હૈં.

■ આંખે દુખને કી હાલત મેં સુહબત સુહબત કરને સે આંખોં મેં ઝખ્મ ઔર સુફેદી પૈદા હો જાતી હૈ.

■ નશા કી હાલત મેં સુહબત કરના તમામ બદન મેં ફસાદ કા બાઈસ હોતા હે ઔર અક્સર વજઉલ-મફાસિલ, ગંઠયા Rehumatic Pain પૈદા હો સકતા હૈ.

■ જિસ રાત મર્દ કા ઈરાદા સુહબત કરને કા હો તો અપની ઔરત સે સુબહ હી ઈસકા ઝિક્ર કરદે તાકે વો અપને જિસ્મ કો પાક સાફ કર લે ઔર મૂએ-ઝહાર (નાફ કે નીચે કે બાલ) દૂર કર લે ઔર ખુદ કો આરાસ્તા કરલે. પેશતર ઈત્તિલા (પેહલે સે બતાને) સે ઔરત પર ભી શૌકે જિમાઅ મસ્તૂર હો જાતા હે તો દોનોં કો સુહબત કા પૂરા લુત્ફ વ સુરૂર (મઝા ઔર ખુંશી) હાસિલ હોતા હૈ.

■ અગર જિમાઅ કે વક્ત પેશાબ કા શદીદ તકાઝા ન હો તો ખ્વાહ મખ્વાહ પેશાબ ન કરેં વરના ઉઝવ કા ઈન્તિંશાર વ ખેઝિશ (ઉઠના) જલ્દ ખત્મ હો જાએગી.

■ અગર ઔરત જિમાઅ સે કબ્લ પેશાબ કરકે ઠંડે પાની સે ઈસ્તિંજા પાક કર લે તો જલ્દ શેહવતનાક હો જાતી હે ઔર જલ્દ મનઝઝલ હો (મની છૂટ) જાતી હે. નીઝ ફર્જ મેં કુછ તંગી ભી આ જાતી હે જો ઝિયાદતિએ લઝઝત કા સબબ હોતી હે.

દો મર્દોં યા દો ઔરતોં કો એક હી બિસ્તર મેં સોને કી મુમાનિઅત

ઈસ્લામી તાલીમાત ને ઈન્સાની ઝિંદગી કી જુઝઈયાત (છોટી છોટી બાતેં) તક અપની રૌશની ફૈલાઈ હૈ ઔર કોઈ ગોશા (હિસ્સા) ઐસા નહીં છોળા જહાં ઈસકી હિદાયાત ને મશ્અલે રાહ (રાસ્તે કી રૌશની) ન દિખાઈ હો.

ઈસ દૌર કી આમ ખબાસતોં (બુરાઈયોં) મેં હમ-જિન્સી કી ખબાસત ભી હૈ, ન સિર્ફ મર્દોં મેં બલ્કે ઔરતોં મેં ભી હમ-જિન્સી (ઔરત કા ઔરત ઔર મર્દ કા મર્દ સે સુહબત કરના) કી લઅનત દાખિલ હોને લગી હૈ. ઔર નઈ તેહઝીબ કે યે ગંદે અંડે હયાતે-ઈન્સાની (ઈન્સાની ઝિંદગી) કો નઈ રૌશની કે નામ પર ઔર નઈ તાલીમ કે સાએ મેં બરબાદ ઔર ફિઝા કો મસ્મૂમ (ઝેહરીલા) બના રહે હૈં. જિન હઝરાત ને અસ્મત ચુગતાઈ કા અફસાના "લિહાફ" (જો એક હકીકત બતાઈ ગઈ હૈ) પઢા હૈ ઉનકો માલૂમ હૈ કે દો ઔરતેં એક લિહાફ (ચાદર) મેં કયા કયા હરકતેં કર સકતી હૈં. ઉન નાઝેબા હરકાત કા યહાં બયાન કરના મુનાસિબ નહીં હૈ. મગર દાનિશ વ હિકમત કે બે-બહા ખઝાને અહાદીસે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ મેં ઈનકે સદ્દે-બાબ (રોકથામ) કી સૂરતેં બતા દી ગઈ હૈં તાકે એહતિયાતી તદાબીર ઈખ્તિયાર કરકે ઉન બુરાઈયોં કો જો ઈન્સાની ઈખ્તિલાત (મિલને) કી મુખ્તલિફ શક્લોં મેં રૂનુમા હોતી હૈં, સમાજ કો તબાહ ન કર સકેં.

હુઝૂર નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને એક હી બિસ્તર મેં દો મર્દોં યા દો ઔરતોં કો એક સાથ સોને કી મુમાનિઅત ફરમાઈ હૈ. બર્હના હાલત મેં એક ઔર કા દૂસરી

ઔર સે બદન મસ કરના (છૂના) ભી મના હૈ.

હઝરત અબૂ સઈદ ખુદરી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ સે રિવાયત હૈ કે હુઝૂરે અકરમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ઈરશાદ ફરમાયા કે કોઇ મર્દ કિસી મર્દ કો નંગા ન દેખે ઔર ન કોઈ ઔરત કિસી ઔરત કો બર્હના દેખે ઔર ન દો મર્દ એક બિસ્તર ઔર એક કપળે (ચાદર યા લિહાફ) મેં સોએં ઔર ન દો ઔરતેં એક કપળે મેં સોએં. (મિશ્કાત શરીફ, જિસ્મ કે પોશીદા હિસ્સોં કે દેખને કે બાબ મેં.) નીઝ રિયાઝુસ્સાલિહીન મેં વાઝેહ અલ્ફાઝ કે સાથ હદીસ મેં દસ સાલ સે ઝિયાદા ઉમ્ર કે બચ્ચોં કો અલગ અલગ બિસ્તરોં પર સુલાને કી હિદાયત આઈ હૈ ઔર યે હિકમત વ મસ્લિહત હર ઝી-હોશ (અક્લમંદ) કે સમજ મેં આને વાલી હૈ. બદન સે બદન કે મસ હોને મેં જો લઝઝત-આફરીની હૈ ઉસકે સદ્દે-બાબ ઔર પેશિગએ ઈઝાલા ઈન હદીસોં કે ઝરિયા હોતા હૈ ઔર મર્ઝ કે પૈદા હોને સે પેહલે અસ્બાબે મર્ઝ કા તદારુક (ઈલાજ) હૈ. એહતિયાત કા તકાઝા યે હૈ કે ઈસ ઝમાને મેં સખ્તી સે ઈન અનમોલ હિદાયતોં પર અમલ કિયા જાએ ઔર સમજદાર બચ્ચોં ઔર સમજદાર બચ્ચિયોં કો સખ્તી કે સાથ અલાહિદા અલાહિદા બિસ્તરોં મેં સોને સુલાને કા એહતિમામ કિયા જાએ.

લિવાતત યા ઈગ્લામ-બાઝી

એક મર્દ કા કિસી દૂસરે મર્દ યા લળકે કે સાથ મુંહ કાલા કરના ઔર અપની શેહવત કી આગ કો બુઝાના લિવાતત યા ઈગલામ કેહલાતા હૈ. યે ખબીસ આદત સબસે પેહલે હઝરત લૂત અલૈહિસ્સલામ કી કૌમ મેં પૈદા હુઈ કે જિસકો હઝરત લૂત અલૈહિસ્સલામ ને અલ્લાહ કે હુક્મ સે રોકને કી કોશિશ કી

ઔર હર તરહ સમજાયા. મગર જબ કૌમ કિસી તરહ ન માની તો અઝાબે ઈલાહી નાઝિલ હુવા ઔર ઉન ઝાલિમ વ નાફરમાનોં કી સારી બસ્તી તેહ વ બાલા (ઊપર નીચે) કર દી ગઈ. ઈસ સે માલૂમ હુવા કે અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત કી જિસ કદર નારાઝગી ઈસ ફેઅલે-બદ (બુરે કામ) કે કરને વાલોં પર હોતી હૈ કિસી ઔર ગુનાહ પર નહીં હોતી. (અલ્લાહ મેહફૂઝ રખે)

ઈસ દૌર મેં અમરીકા વ ઈંગ્લૈન્ડ વગૈરા મુમાલિક મેં જો સાઈન્સ કી તરક્કિયાત કી બિના પર અપને કો સબસે ઝિયાદા મુહઝઝબ ઔર અઅલા સમજતે હૈં, ઈસ ફેઅલે-બદ કે કરને વાલે ઝિયાદા હો ગએ હૈં ઔર ઈસકો કોઈ ઐબ વ ગુનાહ નહીં સમજા જા રહા હૈ. જિસકે નતીજા મેં અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત કી તરફસે "એડઝ" નામ કી ઈન્તિહાઈ હલાકત-ખેઝ બીમારી અઝાબ બન કર નાઝિલ હુઈ હૈ. એડઝ કી બીમારી મેં મુબ્તિલા હોને વાલોં મેં ગાલિબ અકસરિયત ઈગ્લામ કરને ઔર કરાને વાલોં કી હૈ.

ચૂંકે યે ફેઅલ મન્શાએ-કુદરત (કુદરત કી મરઝી) કે ખિલાફ હૈ ઈસલિયે ઈસકે ફાઈલ વ મફઊલ (કરને ઔર કરાને વાલે) દોનોં કો દુન્યા મેં ભી ઈસકી સંઝા ભુગતના પળતી હૈ. ફાઈલ કા ઉઝવે તનાસુલ ટેઢા, પત્લા ઔર કમઝોર હો જાતા હૈ, નસોં મેં ગૈર મામૂલી ખિંચાઓ સે ખરાબી પૈદા હો જાતી હૈ ઔર ફિર વો ઔરત કે કાબિલ નહીં રેહતા. ઔર મફઊલ કી મકઅદ (પાખાના કી જગા) કે હલ્કે જો પાખાના રોકને કે લિયે બનાએ ગએ હૈં, બાહર કી તરફસે બેજા દબાઓ પળને સે કમઝોર હો જાતે હૈં ઔર ઉનમેં પાખાના રોકને કી કુદરતી સલાહિયત ભી નાકિસ (ખરાબ) હો જાતી હૈ. દેખને મેં આયા હૈ કે ઈસકે

મફઊલ કો કુછ અરસા બાદ ઐસી આદત હો જાતી હૈ કે વો ખુદ ઐસા કરાને કે લિયે લોગોં પર માલ ખર્ચ કરકે અપની આગ બુઝાતા હૈ. હો સકતા હૈ કે મર્દ કી મની કે કીળે ઉસકે મક્અદ મેં ઐસી ખારિશ (ખુજલી) યા ગુદગુદાહટ પૈદા કરતે હોં કે વો ઐસા કરાને કે લિયે મજબૂર હો જાતા હો.

મર્દોં કે જલક વ ઈગ્લામ કી તરહ ઔરતોં મેં ગૈર ફિતરી તરીકે

શરીઅત કે એહકામ મર્દો ઝન કે લિયે યકસાં (બરાબર) હૈં. જો બાતેં યા અફઆલ મર્દ કે લિયે હરામ વ મમનૂઅ હૈં વો ઉસી તરહ ઔરતોં કે લિયે ભી હરામ વ મમનૂઅ હૈં. ચૂંકે ઔરતોં મેં ભી મર્દોં કી તરહ જિમાએ ગૈર ફિતરી પાયા જાતા હૈ ઔર કયૂં ન હો કે આખિર એક હી જિન્સ તો હૈ, ઈસલિયે ઔરતોં કો ભી ઉન મઝમૂમ હરકાત સે બાઝ રેહના ઝરૂરી હૈ, કયૂંકે ઉસકે નુકસાનાત વ સઝાએં દુન્યા વ આખિરત મેં યકસાં હૈં. ઝિયાદા તફસીલ ઈસ રિસાલા મેં નામુનાસિબ હૈ. ઘર કે બળોં કો ચાહિયે કે વો અપની માસૂમ બચ્ચિયોં, બેહનોં, મુતલ્લકા (તલાક વાલી) વ નૌજવાન બેવા ઔરતોં કી મુનાસિબ અંદાઝ મેં નિગરાની રખેં યા અક્દે-સાની (દૂસરા નિકાહ) કા ઈન્તિઝામ કરેં તાકે વો મેહફૂઝ રહેં.

મુકવ્વિયે-બાહ (મર્દાના કુવ્વત બઢાને વાલી) ગિઝાએં

ગિઝા કા કુવ્વતે-મર્દુમી (મર્દાના કુવ્વત) સે ગેહરા

તઅલ્લુક હૈ. જો ખોરાક હમ રોઝ-મર્રા (રોઝાના) ખાતે હૈં વહી મેઅદા મેં હઝમ કે અમલ કે બાદ ખૂન પૈદા કરતી હૈ ઔર ફિર ખૂન સે ખુસ્સિયોં (ઉઝવ કી સુપારી) કે અમલ કે ઝરિયા મની યાની મઅદએ-તૌલીદ તય્યાર હોતા હૈ જો ઝિંદગી કા જૌહરે ખાસ ઔર લઝઝતોં કા સર-ચશ્મા હૈ. લિહાઝા હમેશા ઐસી ગિઝાઓં કા એહતિમામ રખના ચાહિયે જિનસે કુવ્વતે મર્દુમી હમેશા કાઈમ રહે ઔર જિસ્માની કુવ્વત મેં ભી ફર્ક ન આએ. નીઝ દિલ વ દિમાગ ભી કમઝોર ન હોને પાએં ઔર બાહ કો નુકસાન પહોંચાને વાલી ગિઝાઓં સે પરહેઝ કરના ચાહિયે.

ઝેલ મેં હર નૌઅ (કિસ્મ) કી મુકવ્વિએ બાહ મુફરદ ગિઝાએં તેહરીર કી (લિખી) જાતી હૈં.

અજનાસ(અનાજ) મેં

ગેહૂં, ચના, બાકુલ્લા, લોબિયા, માશ, મૂંગ, ચાવલ (બશક્લે પુલાવ, બિરયાની), તિલ, બનૌલા, મૂંગ ફલી વગૈરા.

નબાતાત મેં

પ્યાઝ, લેહસન, અરવી, ભિંડી, શલગમ, કદ્દૂ, ચકન્દર, ગાજર, શકરકંદ, આલૂ, રતાલૂ, સૂંઠ, અદરક, સિંઘાળા ખુશ્ક, ગુળ, ખશખાશ, સબૂસે અસ્પગોલ, ઢાંક કા ગોંદ, બબૂલ કા ગોંદ, બરગદ કા દૂધ, રેશે બરગદ વગૈરા.

ફલોં મેં

મીઠા આમ, અંગૂર શીરીં, અનાર શીરીં, કેલા, અંજીર, સેબ, નાશ્પાતી, અમરૂદ, ખરબૂઝા વગૈરા.

ખુશ્ક મેવાજાત મેં

પિસ્તા, બાદામ, ચિલગોઝા, મુખાના, છુવારા, ખજૂર, કિશ્મિશ, મવીઝ (મુનક્કા), ખોપરા (ગિરી), ઝૈતૂન,

અખરોટ, ખોબાની, ફન્દુક વગૈરા.

હેવાનાત મેં

તમામ હલાલ પરિન્દોં કા ગોશ્ત ઔર ઉનકા મગઝ, ચૂઝએ મુર્ગ, કબૂતર, બટેર, તીતર, લવાકાઝ, મુરગાબી બતખ ઔર ઉનકે અંડે, લવા, કંજશ્કે સેહરાઇ (ચિળે), તાઝા મછલી મઅ મગઝ(ભેજે કે સાથ) ખુસૂસન રોહૂ

દૂધે ગાએ ભૈંસ, દહી, મખ્ખન, ઘી, જવાન બકરે કા ગોશ્ત, સિરી, પાએ, કલેજી, ગૂદેદાર હડ્ડિયોં કી યખ્ની, જવાન બકરે કે ખુસ્યે જો હન્ફિયા કે યહાં મકરૂહે મેહરીમી મગર બાઝ મસ્લકોં મેં હલાલ.

મસાલિહા-જાત

લૌંગ, સિયાહ મિર્ચ, દારચીની, ઝઅફરાન, જાવતરી, જાઇફલ, ઈલાઇચી વગૈરા.

બાહ કો નુકસાન પહોંચાને વાલી અશ્યા (ચીઝેં) જિનકે કસરતે ઈસ્તેમાલ સે બચા જાએ

હર કિસ્મ કે તુર્શ (ખટ્ટે) ફલ, અચાર, ચટની ઈમલી, કેત, સિરકા, નીબૂ, આમ કી ખટાઇ વગૈરા. ઝિયાદતી કે સાથ લાલ મિર્ચ, ગર્મ મસાલિહા-જાત, ઝિયાદતી કે સાથ ચા વ કૉફી, સૌંફ, હરા ધન્યા વગૈરા.



ચંદ મુફરદાત કે ખુસૂસી ફાઈદે

ખુરમા વ ખજૂર

ખુરમે વ ખજૂર કો કુવ્વતે બાહ સે ખુસૂસી મુનાસબત હે. ઈસી લિયે અકદો નિકાહ કે મૌકા પર છુવારોં કે તકસીમ કિયે જાને કા કદીમ (પુરાના) રિવાજ ચલા આ રહા હે. છુવારે કા ચૂસના પ્યાસ કો દફા (દૂર) કરતા હે. અકસર હલવા-જાત મેં ઈસી વજહ સે ઈસકો શામિલ કિયા જાતા હે. તિબ કી કિતાબોં મેં ભી ખુરમે કા ઈસ્તેમાલ બાહ કે લિયે મુફીદ બતાયા ગયા હે. મઅજૂને આરદ ખુરમા, તિબ્બે યૂનાની કા મશહૂર મુરક્કબ હે.

ખજૂર કે ફાઈદે પિછલે સફહાત મેં ભી ઝિક્ર કિયે જા ચુકે હેં. જો ઔરત બચ્ચા જને ઉસકે લિયે તાઝા ખજૂર સે બેહતર કોઈ ગિઝા નહીં. અગર તાઝા ખજૂર ન મિલ સકે તો ખુશ્ક હી સહી.

અગર ખજૂર સે બેહતર કોઈ ઔર ચીઝ હોતી તો અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત હઝરતે મરયમ અલૈહસ્સલામ કો વિલાદતે ઈસા અલૈહિસ્સલામ કે વક્ત વહી ચીઝ ખિલાતા. કુર્આને પાક કી સૂરએ મરયમ મેં હે કે અલ્લાહ તઆલા ને હઝરતે મરયમ અલૈહસ્સલામ કો હુક્મ ફરમાયા કે ખજૂર કા તના પકળ કર અપની તરફ હિલાઓ, તુમ પર તાઝા તાઝા પક્કી ખજૂરેં ગિર પળેંગી. ઈસ સે માલૂમ હુવા કે ઝચ્ચા (ડેલીવરી વાલી ઔરત) કે લિયે ખજૂર સે બેહતર કોઈ ગિઝા નહીં. હુકમા ને લિખા હે કે ખજૂર સે નિફાસ કા ખૂન જિસકે ઝરિયા અંદર કી ગંદગી ખારિજ હોતી હે, ખૂબ બેહતા હે ઔર ઔરત કે મિઝાજ મેં ગરમી પૈદા હોતી હે ઔર કુવ્વત આતી હે.

ખજૂર રગોં કો નર્મ કરતી હૈ ઔર વિલાદત સે રગોં મેં જો ખિંચાવટ સે દર્દ AFTER PAIN હોતા હૈ ઉસકો દફા કર દેતી હૈ

શહેદ

અબૂ નઈમ ને હઝરત આઈશા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા સે રિવાયત કિયા હૈ કે રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે નઝદીક શહેદ બહોત પ્યારા ઔર અઝીઝ થા.

હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કો શહેદ ઈસલિયે ઝિયાદા મેહબૂબ થા કે અલ્લાહ તઆલા ને ફરમાયા હૈ કે ઈસમેં શિફા હૈ. ઔર હુકમા ને શહેદ કે બેશુમાર ફાઈદે લિખે હૈં. નિહાર-મુંહ (ખાલી પેટ) ચાટને સે બલ્ગમ દૂર કરતા હૈ, મેઅદા સાફ કરતા હૈ, ફુઝલાત કો દફા કરતા હૈ, સુદે (રુકા હુવા પાખાના) ખોલતા હૈ, મેઅદા કો એતિદાલ પર લાતા હૈ, દિમાગ કો કુવ્વત દેતા હૈ, હરારતે-ગુરૈઝી (બદન કી કુદરતી ગરમી) કો કવી કરતા હૈ. કુવ્વતે બાહ મેં તેહરીક પૈદા કરતા હૈ. મસાના કે લિયે મુફીદ હૈ. સંગે મસાના કો દૂર કરતા હૈ ઔર પેશાબ કે બંદ હોને કો ખોલતા હૈ. ફાલિજ ઔર લકવા કે લિયે મુફીદ હૈ. રિયાહ (ગેસ) ખારિજ કરતા હૈ, ભૂક ઝિયાદા લગાતા હૈ.

શહેદ ઔર દૂધ હઝારોં કિસ્મ કે ફૂલ ઔર બૂટિયોં કા અર્ક હૈં. અગર તમામ જહાન કે તબીબ જમા હો કર ઐસા અર્ક તય્યાર કરના ચાહેં તો હરગિઝ નહીં કર સકતે. યે સિર્ફ અલ્લાહ તઆલા હી કી શાન હૈ કે અપને બંદોં કે લિયે ઐસે ઉમ્દા ઔર કસીરુલ-ફવાઈદ (બેશુમાર ફાઈદે વાલા) અર્ક પૈદા ફરમાએ.

દૂધ

અબૂ નઈમ ને હઝરત ઈબ્ને અબ્બાસ રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ સે નકલ કિયા હૈ કે પીને કી ચીઝોં મેં રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે નઝદીક દૂધ બહોત અઝીઝ થા

ફાઈદા: ઉલમા ને લિખા હૈ કે ઈસમેં હિકમત યે હૈ કે દૂધ કુવ્વતે-બાહ પૈદા કરતા હૈ, બદન કી ખુશ્કી દૂર કરતા હૈ ઔર જલ્દ હઝમ હો કર ગિઝા કે કાઈમ-મકામ હો જાતા હૈ. મની પૈદા કરતા હૈ, ચેહરા કા રંગ સુર્ખ કરતા હૈ. ખરાબ ફુઝલાત કો નિકાલતા હૈ, દિમાગ કો કવી કરતા હૈ.

લેહસન

ઈમામ જલાલુદ્દીન સિયૂતી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને જમઉલ-જવામિઅ મેં દૈલમી સે એક રિવાયત નકલ કી હૈ ઔર દૈલમી ને હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ સે હદીસ નકલ કી હૈ કે રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ફરમાયા કે અય લોગો લેહસન ખાયા કરો ઔર ઈસ સે ઈલાજ કિયા કરો ક્યૂંકે ઈસમેં બીમારિયોં સે શિફા હૈ.

ઈસ હદીસ કી સેહત મેં અગરચે ઉલમા કો કલામ હૈ મગર અતિબ્બા કે નઝદીક લેહસન મેં બહોત ફવાઈદ હૈં. યે વરમ (સૂજન) કો તેહલીલ કરતા હૈ, હેઝ (માહવારી કે ખૂન) કો ખોલતા હૈ, પેશાબ જારી કરતા હૈ, મેઅદા સે રિયાહ નિકાલતા હૈ, મરતૂબ મિઝાજ વાલોં મેં કુવ્વતે બાહ પૈદા કરતા હૈ, મની કો ઝિયાદા કરતા હૈ ઔર ગર્મ મિઝાજ વાલોં કી મની કો ખુશ્ક કરતા હૈ. મેઅદા ઔર જોળોં કે દર્દ કો ફાઈદા પહોંચાતા હૈ, ચેહરા પર રુઅનાઈ (રૌનક) પૈદા કરતા હૈ,

ઝીકુન્નફસ (દમા કી બીમારી) ઔર રઅશા મેં મુફીદ હૈ. મગર હામિલા કે લિયે ઈસકા કસરતે-ઈસ્તેમાલ નુકસાન-દેહ હૈ. વૈદિક મેં ઈસકે બેશુમાર ફવાઈદ તેહરીર કિયે ગએ હૈં. બલ્કે ઈસકો અમૃત (આબે હયાત) શુમાર કિયા જાતા હૈ.

આંહઝરત સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કાં ઈરશાદ હૈ કે ઈસકો કચ્ચા ખા કર મસ્જિદ મેં ન આયા કરો.

ઝઅફરાન

મુકવ્વિએ મેઅદા ઔર મુકવ્વિએ કલ્બ વ જિગર હૈ. દૂસરી અદવિયાત મેં શામિલ કરને સે ઉનકે અસરાત કો તેઝ ઔર સરીઉલ-અસર (જલ્દી અસર કરને વાલા) બનાતી હૈ. ઝબરદસ્ત મુકવ્વિએ બાહ હૈ. દિલ વ દિમાગ ઔર બસારત (આંખ) કે લિયે ભી બેહદ મુફીદ હૈ.

જાઈફલ, જાવતરી, દારચીની

બળી ઝબરદસ્ત મુકવ્વી વ મુહર્રિકે બાહ હૈં. બૂઢોં કો ખુસૂસિયત સે અસાએ-પીરી (બુઢાપે કી લકળી) કા કામ દેતી હૈં. આસાબ ઔર જોળોં કે દર્દ કો મુફીદ હૈં.

ફિલફિલ દરાઝ

જિસકો છોટી પીપલ ભી કેહતે હૈં. મુકવ્વિએ દિમાગ, મુકવ્વિએ મેઅદા ઔર મુહર્રિકે બાહ હૈ. નિગાહ કો તેઝ કરતી હૈ. ફસાદે-બલ્ગમ કો દૂર કરતી હૈ. દૂધ મેં જોશ દે કર પીના મુફીદ હૈ.

ખુશ્બૂ

ખુશ્બૂ કા રૂહે ઈન્સાની સે ખુસૂસી તઅલ્લુક હૈ. ઈસકા અસર દિલ વ દિમાગ પર ફૌરન બિજલી કે માનિંદ હોતા હૈ. ખુશ્બૂ તબીઅત મેં સુરૂર વ ઈંબિસાત (ખુશી વ ખિલના) પૈદા કરતી હૈ. ઈસી લિયે શાદી કે મૌકા પર દુલ્હનોં કો ફૂલોં કે ગજરે પેહનાએ જાતે હૈં ઔર ખુશ્બૂ મેં બસાયા જાતા હૈ. ખુશ્બૂ ઔર બાહ મેં ગેહરા તઅલ્લુક હૈ ઔર મકનાતીસી કશિશ હૈ. આંહઝરત સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ અપને સર ઔર રેશે-મુબારક (દાઢી) પર મુશ્ક લગાયા કરતે થે. સફરુસ્સઆદા મેં લિખા હૈ કે હુઝૂર નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી ખિદમત મેં જબ કોઈ ખુશ્બૂ પેશ કરતા તો આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ઉસકો રદ (ઈન્કાર) ન ફરમાતે ઔર આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કા ઈરશાદે ગિરામી હૈ કે અગર કોઈ શખ્સ ખૂશ્બૂ દે તો ઉસકો રદ ન કરે.

કુવ્વતે બાહ કે ઈઝાફા (બઢાને) કે લિયે ગિઝાએં

અબૂ નઈમ ને કિતાબુત્તિબ મેં લિખા હૈ કે રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ખજૂર કો મસ્કા (મખ્ખન) કે સાથ બહોત અઝીઝ રખતે થે.

(ફાઈદા) ઉલમા ને લિખા હૈ કે ઈસકો ખાને સે કુવ્વતે બાહ ઝિયાદા હોતી હૈ. બદન બઢતા હૈ, આવાઝ સાફ હોતી હૈ.

મસ્કા ઔર શહેદ મિલા કર ખાયા જાએ તો ઝાતુલ-જુંબ (પસ્લી કા દર્દ PLEURISY) કે લિયે મુફીદ હૈ ઔર જિસ્મ કો ફરબા (મોટા) કરતા હૈ. (તિબ્બે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ)

હઝરત અબૂ હુરૈરા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ સે રિવાયત હૈ કે નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને હઝરત જિબ્રઈલ અલૈહિસ્સલામ કો અપની કુવ્વતે બાહ કી શિકાયત ફરમાઈ તો જિબ્રઈલ અલૈહિસ્સલામ ને કહા કે આપ હરીસા તનાવુલ ફરમાયા કરેં (ખાએં) કયૂંકે ઉસમેં ચાલીસ મર્દોં કી કુવ્વત હૈ. (તિબ્બે નબવી)

મઝાકુલ-આરિફીન મેં ભી યે હદીસ હૈ ઔર હાશિયા પર લિખા હૈ કે હરીસા કુટે હુએ ગેહૂં, ગોશ્ત, ઘી ઔર મસાલિહા ડાલ કર પકાયા જાતા હૈ.

ઈમામ ગઝાલી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને અહયાઉલ-ઉલૂમ મેં લિખા હૈ કે ચાર ચીઝેં કુવ્વતે બાહ કો બઢાતી હૈં. ચિળયોં કા ખાના (તિબ્બે યૂનાની કે માયા-નાઝ "લુબૂબે કબીર" મેં ચિળોં કા મગઝ હી ડાલા જાતા હૈ), ઈત્રીકલ ખાના, પિસ્તા ખાના, તરા તેઝક (સબ્ઝી) ખાના.

અબૂ નઈમ બિન અબ્દુલ્લાહ જઅફર સે રિવાયત હૈ કે રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ફરમાયા કે પુશ્ત કા ગોશ્ત તમામ ગોશ્ત સે બેહતર હોતા હૈ.

(ફાઈદા) ઉલમા ને લિખા હૈ કે હિકમત ઈસમેં યે હૈ કે ઈસ ગોશ્ત મેં કુવ્વતે-બાહ ઝિયાદા હોતી હૈ. (તિબ્બે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ)

હઝરત અલી કર્રમલ્લાહુ વજ-હહૂ ફરમાતે હૈં કે એક શખ્સ રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે પાસ આયા ઔર ઉસને શિકાયત કી કે મેરે ઘર મેં ઔલાદ નહીં પૈદા હોતી. હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને યે ઈલાજ તજવીઝ ફરમાયા કે તૂ અંડે ખાયા કર.

તિરમિઝી વગૈરા મેં ઉમ્મે મુન્ઝિર રદિયલ્લાહુ તઆલા

અન્હા સે રિવાયત હૈં કે એક મૌકા પર ઉન્હોંને હુઝૂર નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે સામને (જબ્કે હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ ભી સાથ થે)ખજૂરેં ઔર ચકન્દર પેશ કિયે તો આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ કો ખજૂરેં ખાને કો મના ફરમાયા ઔર ચકન્દર કે લિયે ફરમાયા કે ઈસમેં સે ખાઓ, યે તુમ્હારે લિયે મુફીદ હૈં.

(ફાઈદા) ઉલમા ને લિખા હે કે હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ કી ઉન દિનોં આંખેં દુખ રહી થીં ઔર દુખતી આંખ પર ખજૂર ખાના મુઝિર હે. ઈસલિયે આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ કો ખજૂર ખાને સે મના ફરમાયા. ઔર જબ આપકે સામને ચકન્દર પેશ કિયે ગએ તો આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને હઝરત અલી રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ સે ફરમાયા કે યે ખાઓ, યે તુમ્હારે લિયે મુફીદ હે ઔર તુમ્હારી ના-તાકતી કો દૂર કર દેગા. ઈસ હદીસ સે માલૂમ હુવા કે પરહેઝ કરના સુન્નત હે ઔર યે ભી માલૂમ હુવા કે ચકન્દર ખાને સે કમઝોરી દૂર હોતી હે ઔર કુવ્વતે બાહ મેં તેહરીક પૈદા કરતા હે. (તિબ્બે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ)

બાઝ રિવાયાત મેં હઝરત આઈશા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા સે મન્કૂલ હે કે હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કો હસીસ બહોત પસંદ થા.

(ફાઈદા) હસીસ તીન ચીઝોં સે મિલ કર બનતા હે, ખજૂર, મખ્ખન, જમા હુવા દહી. ઈસ ગિઝા સે બદન કવી હોતા હે ઔર કુવ્વતે બાહ મેં ઈઝાફા હોતા હે.

રૌગને ઝૈતૂન કા ખાના ઔર માલિશ કરના, શહેદ

ખાના, તિલ ઔર ખજૂર મિલા કર ઈસ્તેમલા કરના, કલૌંજી, લોબિયા વગૈરા ભી કુવ્વતે બાહ કો બઢાને વાલી ઔર મુહર્રિકે બાહ હૈં. કલૌંજી ઔર લેહસન ભી કુવ્વતે બાહ કો બઢાતે હૈં.

હઝરત હુઝૈલ બિન હકમ કેહતે હૈં કે રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કા ઈરશાદ હૈ કે બદન સે બાલોં કા જલ્દ દૂર કરના કુવ્વતે બાહ કો બઢાતા હૈ. (તિબ્બે નબવી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ)

ઈસ સે અતિબ્બા કે નઝદીક ઝેરે નાફ (નાફ કે નીચે કે) બાલ મુરાદ હૈં.

તર્કે-જિમાઅ (હમ-બિસ્તરી ન કરને) કી મુમાનિઅત (મનાઈ)

અપની બીવી સે સુહબત કરના ન સિર્ફ જાઈઝ બલ્કે બાઈસે સવાબ હૈ. જિસ તરહ જિમાઅ કરના મર્દ કા હક હૈ ઉસી તરહ ઔરત કા ભી હક હૈ કયૂંકે ખ્વાહિશે જિમાઅ ઔરત મેં ભી બદર્જએ-અતમ (બહોત ઝિયાદા) હોતી હૈ. મગર બવજહે ફિતરી શર્મો હયા કે ઈસકા ઈઝહાર ઝબાન સે નહીં કરતી. કરાઈન (અંદાઝ) સે ઔરત કી ખ્વાહિશ કા ઈલ્મ હોને પર મર્દ કો ઝરૂર જિમાઅ કરના ચાહિયે (બશર્તે યે કે કુદરત હો) બિલ્કુલ તર્કે-જિમાઅ કો ફુકહા ને નાજાઈઝ ઔર કભી કભી જિમાઅ કરને કો ઝરૂરી કરાર દિયા હૈ. (અલ્બુરૈકા, સફહા ૧૨૭૧)

કરાઈન સે મુરાદ યે હૈ કે ઔરત ઝેબો ઝીનત ઈખ્તિયાર (સજાવટ) કરે, ખુશબૂ લગાએ, શૌહર કો તિરછી નિગાહોં સે દેખે વગૈરા.

કુદરત કા મતલબ યે હૈ કે સુહબત કરને સે મર્દ કો નાકાબિલે બર્દાશ્ત ઝુઅફ વ કમઝોરી લાહિક ન હો. અગર શૌહર કો કુદરત હો ઔર ઔરત સુહબત કા મુતાલબા કર રહી હો તો શૌહર પર ઔરત કી ખ્વાહિશ કા પૂરા કરના વાજિબ હૈ બશર્તે યે કે કભી કભી મુતાલબા કરે. (અલ્બુરૈકા શર્હુત્તરીકા, સફહા ૧૨૭૧)

અગર મર્દ કો શેહવત ન હો તો ભી મહેઝ શેહવત કે ન હોને સે જિમાઅ કા તર્ક કર દેના જાઇઝ નહીં બલ્કે ઔરત કી ખ્વાહિશ કા પૂરા કરના ઝરૂરી હૈ. (ફવાતા રહીમિયા, સફહા ૧૨૪ બહવાલા ગુન્નિયા)

અલ્બત્તા યે બાત કે કિતને અરસા મેં ઔરત કી ખ્વાહિશ પૂરી કરના ઝરૂરી હૈ ઇસકી તફસીલ આગે મુલાહિઝા ફરમાએં. અગર મર્દ બગૈર શેહવત કે ભી બતકલ્લુફ (આસાની સે) બીવી કી ખ્વાહિશે જિમાઅ કો પૂરી કરેગા તો ઉસકો સવાબ મિલેગા.

બકૌલે હકીમ બૂઅલી સીના, જિસ તરહ કસરતે જિમાઅ મેં ખરાબિયાં હૈં ઉસી તરહ તર્કે જિમાઅ મેં ભી નુકસાનાત હૈં. જો લોગ જિમાઅ છોળ દેતે હૈં વો દૌરાને સર, આંખોં કી તારીકી (આંખોં કે સામને અંધેરા દિખના), બદન કા ભારી હોના, ખુસ્સિયોં (સુપારી) કા વરમ જૈસે અમરાઝ મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં.

બીવી સે ઝિયાદા અરસા તક અલાહિદા (અલગ) રેહને કી મુમાનિઅત

ચાર માહ સે ઝિયાદા બીવી સે અલાહિદગી ઔર

સુહબત ન કરને કો ફુકહા ને મના ફરમાય હે. કયુંકે ઔરત મેં કુવ્વતે સબ્ર ચાર માહ સે ઝિયાદા નહીં હોતી હે. જૈસા કે હઝરત ઉમર રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ કે સાથ પેશ આએ વાકિઆ સે પતા ચલતા હે. જો ઈસ તરહ પર હે કે એક બાર અમીરુલ મોમિનીન હઝરત ઉમર રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ રાત કો મદીના કી ગલિયોં મેં ગશ્ત ફરમા (ચક્કર લગા) રહે થે તો એક મકાન સે કિસી જવાન ઔરત કે ગાને કી અવાઝ સુની જો કુછ ઈશ્કિયા અશ્આર ગા રહી થી જિનકા મફહૂમ (મતલબ) કુછ ઈસ તરહ પર થા કે "ખુદા કી કસમ અગર મુજે ખૌફે ખુદા ન હોતા તો આજ ચારપાઈ કી ચોલેં ચરચરાને લગતીં." અમીરુલ મોમિનીન કો અશ્આર સુન કર કુછ શક હુવા ઔર દરવાઝા ખોલને કા હુક્મ દિયા ઔર જબ દરવાઝા નહીં ખુલા તો આપ દીવાર ફાન્દ કર અંદર દાખિલ હુએ તો વહાં સિર્ફ એક ઔરત કો પાયા, કોઈ મર્દ ન થા. દરયાફ્ત પર ઔરત ને બતાયા કે ઉસકા શૌહર કાફી અરસા હુવા જિહાદ મેં ગયા હુવા હે, જિસકી જુદાઈ સે બેચૈન હો કર વો યે અશ્આર ગા રહી થી. યે સુન કર હઝરત ઉમર રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ અપની સાહબઝાદી (બેટી) ઉમ્મુલ મોમિનીન હઝરત હફસા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા કે પાસ તશરીફ લે ગએ ઔર ઉનસે ફરમાયા કે બગૈર શર્મો લિહાઝ કે બતાઓ કે શાદી શુદા ઔરત બગૈર શૌહર કે કિતને દિન સબ્ર કર સકતી હે. જવાબ મેં ઉમ્મુલ મોમિનીન રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા ને નીચી નિગાહોં સે હાથ કી ચાર ઉંગલિયાં ઉઠા દીં. જિસ સે આપને સમજ લિયા કે ઔરત બગૈર શૌહર કે ચાર માહ તક સબ્ર કર સકતી હે. પસ આપને જહાં જહાં ઈસ્લામી લશ્કર જિહાદ પર થે, હુક્મનામે જારી ફરમાએ કે શાદી શુદા ફૌજિયોં કો ચાર માહ હોને પર

અપને ઘર જાને કી ઈજાઝત દે દી જાએ.

મસ્અલા: અગર ઔરત અપને શૌહર કે ચાર માહ સે ઝાઈદ અરસા તક દૂર રેહને પર રાઝી હો જાએ તો ચાર માહ સે ઝાઈદ અલાહિદગી મેં ભી કોઈ મુઝાઈકા નહીં બલ્કે એક સાલ ભી અગર શૌહર કરીબ ન જાએ તો જાઈઝ હે. (શામી)

જિમાઅ સે મુતાલ્લિક દૂસરે ઝરૂરી મસાઈલ

મસ્અલા: છોટી કમ ઉમ્ર બીવી જો જિમાઅ કા તહમ્મુલ (બર્દાશ્ત) ન કર સકતી હો યા ઐસી બીમાર બીવી જિસકો જિમાઅ સે નુકસાન હો તો ઈસ સૂરત મેં ભી જિમાઅ કરના દુરુસ્ત નહીં હે. (અલ્બુરૈકા શર્હુત્તરીકા, સ. ૧૨૬૮)

મસ્અલા: ઐસી બીમાર બીવી જિસ સે જિમાઅ કરને મેં ઉસે કિસી ઝરર કા અંદેશા તો ન હો મગર ગુસ્લ કરને સે ઝરર હો તો ઐસી હાલત મેં જિમાઅ કર સકતે હૈં ઔર ઔરત બજાએ ગુસ્લ કે તયમ્મુમ કર લે. (અલ્બુરૈક, સ. ૧૨૬૮)

મસ્અલા: જિમાઅ કે દૌરાન કિસી અજ્નબિયા યાની કિસી ના-મેહરમ ઔરત કા તસવ્વુર (ખયાલ) હરગિઝ ન કરે, ઐસા કરના સખ્ત ગુનાહ હે ઔર યે ભી એક કિસ્મ કા ઝિના હૈ. (અલ્મુદખલ, સ.૧૯૯, જિ. ૨)

મસ્અલા: જિમાઅ કે લિયે ઐસા મકામ હોના ચાહિયે જહાં કોઈ દૂસરા શખ્સ મર્દ ઔરત, સમજદાર બચ્ચા યા બૂઢા ન હો. બાઝ ઉલમા ને નાસમજ બચ્ચોં, જાનવરોં યા સોએ હુએ લોગોં કી મૌજૂદગી મેં ભી જિમાઅ કરને કો મના ફરમાયા હે. (અલ્મુદખલ, સ. ૧૮૮, જિ. ૨)

જિસ તરહ શૌહર કો હાલતે હૈઝ વ નિફાસ મેં સુહબત કરના જાઈઝ નહીં ઈસી તરહ ઔરત પર ભી લાઝિમ હે કે વો

મર્દ કો જિમાઅ ન કરને દે. (તહતાવી, સ. ૬૮)

મસ્અલાઃ અગર ઔરત હાઇઝા (માહવારી સે) હૈ તો ઔરત પર વાજિબ હૈ કે અપની હાલત સે શૌહર કો બાખબર કર દે તાકે શૌહર સુહબત ન કરે વરના ઔરત ગુનેહગાર હોગી. (તહતાવી, સ. ૭૮)

મસ્અલાઃ શૌહર કા બીવી સે ઔર બીવી કા શૌહર સે કોઈ પર્દા નહીં, મર્દ અપની બીવી કા સર સે લે કર પૈર તક કા સારા બદન દેખ ઔર છૂ સકતા હૈ, ઈસી તરહ ઔરત કો મર્દ કે હર હિસ્સએ બદન કો દેખના ઔર હાથ સે છૂના જાઈઝ હૈ, ખ્વાહ શેહવત (સેક્સ) કે સાથ હો યા બગૈર શેહવત કે. (બદાઈઅ, સ. ૧૧૯, જિ. ૫)

મસ્અલાઃ મિયાં બીવી કો એક દૂસરે કે હર હિસ્સએ બદન હત્તા કે શર્મગાહ કા દેખના જાઈઝ તો હૈ મગર બગૈર ઝરૂરત કે મકામે-મખ્સૂસ કા દેખના ઔર છૂના ખિલાફે-ઔલા (નામુનાસિબ) ઔર મકરૂહ હૈ (આમગીરી, સ. ૨૨૭, જિ.૫)

હદીસ શરીફ મેં આયા હૈ કે હઝરત આઈશા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા ફરમાતી હૈં કે હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી વફાત હો ગઈ લેકિન ન કભી આપને મેરા સતર દેખા ઔર ન મૈંને આપકા સતર દેખા. (મિશ્કાત વલબુરૈકા, સ. ૧૨૦૨, આદાબુસ્સાલિહીન, સ. ૩૮)

ઝમાનએ હજ મેં હાજી મર્દ યા ઔરત કિસી કે લિયે મુબાશિરત કરના જાઈઝ નહીં.

મસ્અલાઃ મુબાશિરત કે અમલ સે ફરાગત કે બાદ ઈખ્તિયાર હૈ ખ્વાહ વુઝૂ કરકે સોએ યા ગુસ્લ કરકે લેકિન ગુસ્લ કરકે સોના અફઝલ હૈ. (ઝાદુલ-મઆદ, સ. ૧૫૦, જિ. ૩)

મસ્અલાઃ મુબાશિરત કે વક્ત અગર હાથ મેં ઐસી

અંગૂઠી હો જિસ પર અલ્લાહ કા નામ કુન્દા (લિખા) હો તો ઉસકો ભી ઉતાર દેં.

ગુસ્લે-જનાબત (સુહબત કે બાદ કે ગુસ્લ) કા તરીકા

જબ રાત કો મિયાં બીવી હમ-બિસ્તર હોં તો સુબહ કો નમાઝે ફજર સે પેહલે પેહલે ઔર અગર દિન મેં યે અમલ હો તો અગલી નમાઝ સે પેહલે પેહલે મર્દો ઔરત દોનોં કો ગુસ્લ કરના ઝરૂરી હૈ. ઈસી ગુસ્લ કો ગુસ્લે-જનાબત ઔર ગુસ્લ ન કરને તક નાપાકી કી હાલત મેં રેહને કો હાલતે-જનાબત યા જુંબી હોના કેહતે હૈં.

ગુસ્લે જનાબત મેં બહોત એહતિમામ કી ઝરૂરત હૈ. મર્દ ઔરત દોનોં હી અપને જિન્સી આઝા (હિસ્સોં) કી સફાઈ મેં એહતિયાત સે કામ લેં. મર્દ અપને ઉઝવ કો અચ્છી તરહ ધોએ. કહીં ઐસા ન હો કે ખાલ મેં મની જમી રેહ જાએ. ઔર ઈસી તરહ ઔરત અપની શર્મગાહ કી અચ્છી તરહ સફાઈ કર લે. ગુસ્લ સે પેહલે પેશાબ કર લેના ભી બેહતર વ મુનાસિબ હૈ. ઈન મકામાતે નાપાકી કો ધોને કે બાદ વુઝૂ કર લે, ફિર તમામ બદન પર પાની ડાલ કર હાથોં સે અચ્છી તરહ મલે તાકે કોઈ હિસ્સએ જિસ્મ ખુશ્ક ન રેહ જાએ. બાલોં કી જળોં તક પાની પહોંચ જાએ, બગલેં, નાફ ઔર કાન કે સૂરાખ તક બાહર કા હિસ્સા પાની સે તર (ગીલા) હો જાએ. ઉસકે બાદ સારે જિસ્મ પર પાની બહાએ. ગુસ્લ મેં તીન ફર્ઝ હૈં, એક એક બાર. (૧) મુંહ ભર કર કુલ્લી યા ગરારા કરના. (૨) નાક કે નર્મ હિસ્સા તક પાની પહોંચાના. (૩) પૂરે બદન પર એક બાર ઈસ

તરહ પાની બહાના કે બાલ બરાબર હિસ્સા ભી ખુશ્ક (સૂખા) ન રહે. ઔર યે તીનોં અમલ તીન તીન બાર કરના સુન્નત હૈ. સોતે મેં એહતિલામ (ખ્વાબ મેં નાપાક) હો જાએ યા જાગને કી હાલત મેં બગૈર સુહબત કે ઈન્ઝાલ હો (મની નિકલ) જાએ. યા મહેઝ બોસ વ કિનાર (ચૂમને ઔર પ્યાર કરને) કી હાલત મેં હી શેહવત કે સાથ મની ખારિજ હો જાએ તો ભી ગુસ્લ ફર્ઝ હો જાતા હૈ. ઔરત કી ફર્જ મેં મર્દ કી સુપારી દાખિલ હોને પર ખ્વાહ ઈન્ઝાલ ન હો, દોનોં પર ગુસ્લ ફર્ઝ હો ગયા. જો ઔરતેં યા મર્દ નમાઝે-પંજગાના કે આદી નહીં હૈં મહેઝ કાહિલી યા ઝૂટી શર્મો હયા સે ગુસ્લે-જનાબત કિયે બગૈર કઈ કઈ દિન ગુઝાર દેતે હૈં. યે બળી નહૂસત ઔર બે-બરકતી કી બાત હૈ. જુંબી કે ઘર સે રેહમત કે ફરિશ્તે ભી દૂર રેહતે હૈં.

અઝલ યા નિરોધ (ફ્રેન્ચ લેદર) કા ઈસ્તેમાલ

મૌજૂદા ઝમાને મેં ફેમિલી પ્લાનિંગ કે પ્રોપેગન્ડે સે મુતાસ્સિર હો કર મુસ્લિમ વ ગૈર-મુસ્લિમ સબ હી કમો બેશ નિરોધ કા ઈસ્તેમાલ કરને લગે હૈં. લિહાઝા ઝરૂરી હુવા કે ઈસ પર ભી કુછ રૌશની ડાલ દી જાએ.

વાકિઆતે સહાબા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુમ સે માલૂમ હોતા હૈ કે હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે ઝમાના મેં ભી લોગ ઔલાદ કી પૈદાઈશ કો રોકને કે લિયે અઝલ કિયા કરતે થે ઔર હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ઈસકો મના નહીં ફરમાયા.

અઝલ ઉસે કેહતે હૈં કે જબ સુહબત કરને કી હાલત મેં મર્દ યે મેહસૂસ કરે કે અબ ઈન્ઝાલ હોના કરીબ હૈ તો વો અપને ઉઝવ કો ઔરત કી ફર્જ સ બાહર નિકાલ કર મની કો ફર્જ કે

બાહર ગિરા દે. ઈસ તરહ જબ મની શર્મગાહ મેં નહીં પહોંચતી તો ફિર ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કા સવાલ હી નહીં. ઔર યહી બાત નિરોધ યા ફ્રન્ચ લેદર (રબળ કી થૈલી) જો મુજામિઅત કે વક્ત મર્દ અપને ઉઝવ પર ચઢા લેતે હૈં, કે ઈસ્તેમાલ સે ભી હોતી હૈ કે મની ઈસ રબળ કી થૈલી મેં રેહતી હૈ. ઔરત કી ફર્જ મેં નહીં પહોંચતી હૈ.

હઝરત ઈમામ ગઝાલી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને અહયાઉલ-ઉલૂમ મેં યૂં લિખા હૈ કે એક રિવાયતે સહીહ હઝરત જાબિર રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ સે યે ભી હૈ કે એક શખ્સ આંહઝરત સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી ખિદમત મેં આએ ઔર અર્ઝ કિયા કે મેરે પાસ એક લૌંડી હૈ કે વો ખિદમત કરતી હૈ ઔર દરખ્તોં કો પાની દેતી હૈ ઔર મૈં ઉસ સે સુહબત કરતા હૂં ઔર યે નહીં ચાહતા કે ઉસકો હમલ રહે, ઈસલિયે અઝલ કર લેતા હૂં. આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ઈરશાદ ફરમાયા "તૂ ચાહે તો ઉસ સે બાહર ઈન્ઝાલ કર મગર જો કુછ ઉસકે લિયે મુકદ્દર હૈ વો ઉસકો પહોંચ કર રહેગા." ફિર વો શખ્સ ચંદ રોઝ કે બાદ હાઝિરે ખિદમત હુવા ઔર અર્ઝ કિયા કે વો લૌંડી તો હામિલા હો ગઈ. આપને ફરમાયા: મૈંને તો કેહ દિયા થા કે જો કુછ ઉસકે મુકદ્દર મેં હૈ વો ઉસકો પહોંચેગા. (બુખારી)

ઈસ વાકિઆ કો યા ઈસ જૈસે કિસી દૂસે વાકિઆ કો એક મિસરી આલિમ અલ્લામા યૂસુફ કરઝાદી ને ઈન અલ્ફાઝ મેં કલમ-બંદ કિયા (લિખા) હૈ:

એક હદીસ મેં હૈ કે એક શખ્સ ને રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી ખિદમત મેં હાઝિર હો કર અર્ઝ કિયા કે યા રસૂલલ્લાહ, મેરી એક લૌંડી હૈ જિસ સે મૈં

અઝલ કરતા હૂં. મુજે ઉસ સે વહી રગ્બત હે જો મર્દો કો ઔરતોં સે હોતી હે. લેકિન મૈં ઈસ બાત કો પસંદ નહીં કરતા કે વો હામિલા હો જાએ. યહૂદ અઝલ કો મુઅદએ સિગરા (એક દર્જા મેં કત્લે ઔલાદ) સે તાબીર કરતે હૈં. આપ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ફરમાયા કે યહૂદ ગલત કેહતે હૈં. અગર અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત બચ્ચા પૈદા કરના ચાહેં તો તુમ રોક નહીં સકતે

ચુનાંચે વાકિઆત ઈસ અમ્ર કે શાહિદ (બાત કે ગવાહ) હૈં કે ઈસ્તિકરારે-હમલ રોને કે લિયે બાઝ લોગોં કી સારી એહતિયાતેં ઔર તદાબીર ફેલ હુઈ ઔર હમલ ઈસ્તિકરાર પા ગયા ઔર બાવજૂદ કોશિશોં કે ઈસ્કાત (હમલ ગિાના) ભી નહીં હુવા.

મર્દ કી મની કે એક કતરા મેં લાખોં જરાસીમ હોતે હૈં જો મર્દ કે ઉઝવ મેં ચિમટે રેહ જાતે હૈં ઔર મર્દ ઈન્ઝાલ બાહર કરને કે બાદ ફિર સુહબત કર લેતે હૈં, ઈસ તરહ વો ઉઝવ મેં ચિમટે હુએ જરાસીમ ઔરત કે જિસ્મ મેં મુન્તકિલ હો જાતે હૈં ઔર ઈસ્તિકરારે-હમલ હો જાતા હે. ઔર ઈન્સાન કી સારી કોશિશેં બેકાર સાબિત હોતી હૈં.

હઝરત મૂસા અલૈહિસ્સાલમ કી પૈદાઈશ ઔર ફિરઔન કી તદાબીર એહલે-ઈમાન કે લિયે મશઅલે-હિદાયત હૈં. પસ જો લોગ માનિએ હમલ તદાબીર ઈખ્તિયાર કરેંગે વો

જી કે બેહલાને કો ગાલિબ યે ખયાલ અચ્છા હે

કે મિસ્દાક (જૈસા) હોંગી.

અબ રહા યે સવાલ કે અઝલ યા નિરોધ કા ઈસ્તેમલ શર્અન જાઈઝ હોગા યા નાજાઈઝ. ઈસ બારે મેં ફુકહા કી રાએં મુખ્તલિફ હૈં ઔર હર મસ્લક વાલે કો અપને મસ્લક કે ફુકહા કી રાએ પર અમલ કરના ચાહિયે.

હન્ફી આલિમ હઝરત શાહ ઈસ્હાક સાહબ દેહલ્વી ને જો ખાનદાને શાહ વલિય્યુલ્લાહ કે મશહૂર આલિમે દીન હૈં, આજ સે બહોત પેહલે અપની કિતાબ "મસાઈલે અરબઈન" (ઉર્દૂ તરજુમા "રિફાહુલ મુસ્લિમીન") મેં તેહરીર ફરમાયા હે કે અપની બાંદી (જિસકા અબ વજૂદ નહીં હે) સે બિલા ઈજાઝતે અઝલ જાઈઝ હે લેકિન હુર્રહ, આઝાદ ઔરત બીવી સે બિલા ઈજાઝત અઝલ કરના જાઈઝ નહીં. ઈસલિયે કે લઝઝત મેં ભી ઔરત કા હિસ્સા હે.

ફાઈદા: મની ઔરત કી ફર્જ મેં ગિરને સે ઔરત કો એક ખાસ કિસ્મ કી લઝઝત મેહસૂસ હોતી હૈ.

હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે ઈરશાદે ગિરામી સે જબ યે બાત માલૂમ હો ગઈ કે આદમી કી સારી કોશિશેં અલ્લાહ કી મશિય્યત (મરઝી) કે ખિલાફ કારગર નહીં હોતીં તો ફિર ઈસ સઈયે-લાહાસિલ (જિસ સે કુછ ન મિલે એસી કોશિશ) સે ઈજતિનાબ (બચના) હી બેહતર હૈ.

માનિએ-હમલ (હમલ રોકને વાલી) તદબીરોં મેં સે ઝિયાદા આસાન તરીકા યે હે કે હેઝ સે ફારિગ હોને કે બાદ એક હફતા ઔર હેઝ શુરૂ હોને સે પહેલે એક હફતા તિબ્બી એતિબાર સે મેહફૂઝ અય્યામ તસ્લીમ કિએ ગએ હૈં કે ઈન અય્યામ મેં ઔરત સે સુહબત કરને મેં ઈસ્તિકરારે-હમલ નહીં હોતા હે ક્યૂંકે ઈન દિનોં મેં ઔરત કે જિસ્મ મેં બૈઝા OVA નહીં હોતા હે.

અય્યામે હેઝ સે ફરાગત પર અગર ઔરત હોમિયોપેથિક દવા નેટરિમ મ્યૂર નં. ૧૦૦૦ કી એક ખોરાક સોતે વક્ત ખા લે તો અગલે હેઝ તક નુતફા કરાર ન પાએ, તકરીબન ૮૦ ફીસદ કામયાબ હે.

કુવ્વતે બાહ સે મુતાલ્લિક નુસ્ખા-જાત

ચૂંકે પેહલે એડીશન મેં યે એલાન કિયા ગયા થા કે અગલે એડીશન મેં કુવ્વતે બાહ સે મુતાલ્લિક આસાન વ મુજર્રબ નુસ્ખે ભી તેહરીર કિએ જાએંગે મગર જબ ઈસ મૌઝૂઅ પર કલમ ઉઠાયા તો અંદાઝા હુવા કે ઈસકે લિયે તો અલાહિદા હી કિતાબ હોના ચાહિયે કે જિસમે જિન્સી આઝા કી સાખ્ત વ અફઆલ (બનાવટ ઔર કામ), નીઝ જિરયાન વ એહતિલામ, ઝુઅફે બાહ, નામર્દી, સૂઝાક, આતિશ્ક, ઔરતોં કી બીમારિયાં, સૈલાનુર્રહમ, બાંઝ પન, શેહવત કી કમી ઔર ઝિયાદતી વગૈરા અમરાઝ કે મુતાલ્લિક પૂરી તફસીલ યાની અસ્બાબે મર્ઝ, ઉનકા ઈલાજ, પરહેઝ, તદાબીર વગૈરા તશરીહ કે સાથ બયાન કી જાએં. ચુનાંચે ઈન્શા અલ્લાહ ઈસકે લિયે જલ્દ હી દૂસરા હિસ્સા પેશ કિયા જાએગા. ઈસ એડીશન મેં હસ્બે-વાદા આમ અમરાઝ કી હોમિયોપેથિક દવાએં ઔર યૂનાની નુસ્ખા-જાત તેહરીર કિયે જાતે હૈં.

ઈસ બાત કા ખાસ ખયાલ રખા જાએ કે હર દવા કા પૂરા કોર્સ ૩૦-૪૦ યૌમ (દિનોં) ઈસ્તેમાલ કિયા જાએ ઔર દૌરાને ઈલાજ જિમાઅ સે પરહેઝ ભી કિયા જાએ. તુરશી (ખટ્ટી), સુર્ખ મિર્ચ, ગર્મ મસાલિહે બહોત કમ મિકદાર મેં ઈસ્તેમાલ કિયે જાએં.

યે નુસ્ખા-જાત ભી કુછ અપને તજરુબા કે ઔર કુછ બુઝુરગાને દીન ઔર મુસલમાન હુકમા કી બયાઝ સે લિયે ગએ હૈં.

ઉનકે અજઝા હર જગા મિલ જાને વાલે હૈં. ઐસી દવાએં નહીં લિખી હૈં કે જો હર જગા ન મિલ સકેં યા સહીહ ન

મિલેં. દવા કી તય્યારી કો દર્દે સરી ન સમજેં. નિઝામે-હઝમ કા દુરુસ્ત હોના ભી ઝરૂરી હૈ.

મુકવ્વિયે બાહ (મર્દાના કુવ્વત બઢાને વાલી) મુગલ્લિઝે-મની (મની ગાઢા કરને વાલી) દવાએં બસૂરતે ગિઝા

પ્યાઝ ઔર ઉસકે તુખ્મ (બીજ) દોનોં હી કુવ્વતે બાહ કે બઢાને મેં બે-નઝીર (બે-મિસાલ) હૈં. ઈનકે અંદર ઝરૂરી હયાતીન (વિટામિન) બકસરત પાએ જાતે હૈં જો બદન કો કુવ્વત પહોંચાને મેં બે-મિસ્લ હૈં.

૧ - માશ કી દાલ એક પાવ કિસી કાંચ યા ચીની કે બરતન મેં ડાલ કર ઉસ પર પ્યાઝ કા અર્ક (અગર સુફેદ પ્યાઝ હો તો ઝિયાદા અચ્છા હૈ) ઈસ કદર ડાલેં કે દાલ અચ્છી તરહ તર (ગીલા) હો જાએ. એક દિન રાત ઈસકો ભીગા રેહને દેં, ફિર સાયા મેં ખુશ્ક કરેં ઔર ઈસ તરહ સાત બાર તર ઔર ખુશ્ક કરકે મિસ્લ આટે કે બારીક પીસ કર રખ લેં ઔર હર રોઝ ૨૫ ગ્રામ યે આટા ઔર ઈતના હી ઘી, ઈતની હી કચ્ચી શકર યા મિસરી મિલા કર ખ્વાહ દૂધ પાવ ડેઢ પાવ કે સાથ રોઝાના સુબહ કો ફાંક લેં યા ચૂલ્હે પર રખ કર ખીર સી બના કર ૪૦ યૌમ ઈસ્તેમાલ કરેં. ઈસ અરસા મેં ઔરત સે અલાહિદા રહેં, ફિર ઈસકા અસર દેખેં.

૨ - ચને બળે દાને કે મુંદરજા-બાલા (ઊપર બતાએ ગએ) તરીકા પર સાત પાર પ્યાઝ કે અર્ક મેં ભિગો કર ઔર ખુશ્ક કરકે આટા બના કર એક તોલા આટે મેં ઘી વ શકર મુસાવી (બરાબર) મિલા કર રાત સોતે વક્ત દૂધ કે સાથ ખા

લિયા કરેં.

૩ - પ્યાઝ કા અર્ક પાવ ભર ઔર અસ્લી શહેદ પાવ ભર કો મિલા કર પકાએં ઔર જબ અર્ક જલ કર સિર્ફ શહેદ બાકી રેહ જાએ તો બોતલ મેં ભર લેં, ૨ તોલા સે ૩ તોલા ગર્મ પાની યા ચાય કે સાથ ખા લિયા કરેં. યે સર્દ મિઝાજ વાલોં કે લિયે ઝિયાદા મુફીદ હૈ.

૪ - છુવારા ઔર ભૂને હુએ ચને હમ-વઝન કૂટ કર મિસ્લ આટે કે કર લેં ઔર છાન કર પ્યાઝ કે અર્ક મેં ગૂંધ કર અખરોટ કે બરાબર લડ્ડૂ બના કર સુબ્હો શામ એક એક લડ્ડૂ ખા લિયા કરેં, ચાહે તો બાદામ, પિસ્તા ઔર ચિલગૂઝા કા ઈઝાફા કર લેં.

બરાએ જિરયાન (પેશાબ કે સાથ મની નિકલના) વ સુર્અતે- ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી છૂટના)

(માખૂઝ અઝ બયાઝે અશરફી હઝરત થાન્વી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ)

યે નુસ્ખા જરયાન વ સુર્અતે ઈન્ઝાલ કે લિયે મુજર્રબ (તજરુબા કિયા હુવા) હૈ ઔર મઅદએ-તૌલીદ (મની) કો અઝ-સરે-નૌ (નએ સિરે સે) પૈદા ઔર ગાઢા કરતા હૈ. મગર કબ્ઝ કરતા હૈ. લિહાઝા દફએ-કબ્ઝ (કબ્ઝ દૂર કરને) કે લિયે ગુલકંદ, મુનક્કા યા કઈ ઔર કબ્ઝ-કુશા દવા ભી ઈસ્તેમાલ કરેં.

દેસી મુરગી કે બીસ અન્ડોં કો ઉબાલ કર ઉનકી ઝરદી

(સુફેદી નહીં) અચ્છી તરહ હાથોં સે રેઝા રેઝા (બારીક) કરકે ૨૫ તોલા શહેદ કા કિવામ કરકે ઉસમેં અચ્છી તરહ હલ કર લેં કે મઅજૂન સી હો જાએ, ફિર ઉસમેં અકર-કરહા અસ્લી (મુશ્કિલ સે મિલતા હૈ) લૌંગ ઔર સૂંઠ હર એક ૩૪ માશા બારીક કરકે છાન કર ઉસમેં મિલા લેં ઔર બકદ્ર એક એક તોલા સુબ્હો શામ ખા લિયા કરેં. અગર ઉસમેં ૨ માશા ઝઅફરાન થોળે સે અર્કે કેવળા મેં હલ કરકે મિલા લેં તો ફિર કયા કેહના.

૫ - હલ્વાએ પંજ બૈઝાઃ મુરગી કા એક અંડા તોળ કર કિસી બરતન મેં ડાલેં ઔર ઉસી અંડે કે ખોલ (કવર) મેં બરાબર બરાબર ગાજર કા અર્ક, શહેદ ઔર ઘી સબકો મિલા કર નર્મ આંચ પર હલ્વા સા બના કર નોશ કરેં (ખાએં). કમ અઝ કમ ૨૧ યૌમ ઈસ્માલ કરેં. ખટ્ટી, બાદી ચીઝોં કા પરહેઝ કરેં. દહી વ મછલી કા ભી ઈસ્તેમાલ બંદ રખેં. ઈસ દૌરાન સુહબત ભી ન કરેં. બૂઢે ભી દોબારા જવાની કી કુવ્વત મેહસૂસ કરેંગે.

૬ - ઈમલી કે બીજ બકદ્રે ઝરૂરત લે કર છાચ મેં ભિગો દેં, જિસ બરતન મેં ભિગોએં ઉસમેં તુખ્મે-ઈમલી (ઈમલી કે બીજ) કે વઝન સે દૂના (ડબલ) લોહા ડાલ દેં. ઈસ તરીકએ-ખાસ પર વો તુખ્મ ૧૦-૧૧ દિન મેં ફૂલ કર ફટ જાએંગે. તબ ઉનકા ઊપર કા છિલકા દૂર કરકે સાયા મેં ખૂશ્ક કરકે ખૂબ મૈદા સા બારીક કર લેં. તુખ્મે ઈમલી કે સુફૂફ (પાવડર) સે દો-ચંદ ખાન્ડ સુફેદ મિલા કર સુબ્હો શામ ૯-૯ માશા ગાય કે દૂધ કે સાથ ઈસ્તેમાલ કરેં. ૨૧ દિન કે ઈસ્તેમાલ સે ઉમ્ર ભર કી શિકાયત રફા હો જાએગી.

મુગલ્લિઝે મની (મની ગાઢા કરને વાલી)

જબ મની પાની કી તરહ પતલી હો જાએ તો યે દવા મુફીદ સાબિત હોગી. મની કો ગાઢા ઔર કાફી મિકદાર મેં પૈદા કરકે કુવ્વતે-મર્દુમી કો બહાલ કરતી હૈ.

સિંઘાળા ખુશ્ક, અસ્ગંદ નાગોરી, હમ-વઝન મૈદા જૈસા બારીક સુફૂફ બના કર ૩-૩ માશા સુબ્હો શામ હમરાહ દૂધ.

હુબ્બે મુકવ્વી આસાન

સુફેદ કનીર કી જળ કી પોસ્ત, ઘૂંકચી સુફેદ, તુખ્મે કૌંચ ૩-૩ માશા લે કર મિસ્લે સુરમા કે બારીક પીસ કર એક તોલા દેસી મોમ (શહેદ કી મખ્ખી વાલા) પિઘલા કર યા ખૂબ કૂટ કૂટ કર નર્મ કરકે ૯૬ ગોલી બના લેં ઔર એક એક ગોલી સુબ્હો શામ દૂધ કે સાથ લેં.ઔર ૨ ગોલી ગર્મ ઘી યા તેલ મેં હલ કરકે (મિલા કર) ઉઝવ પર માલિશ કર લિયા કરેં. સાત્ત યૌમ મેં ફાઈદા મેહસૂસ હોગા.

કુવ્વતે બાહ બઢાને કે લિયે અજીબ વ ગરીબ તરકીબ

કુવ્વતે બાહ કે લિયે સમ્મુલફાર (સંખ્યા) કા તઆરુફ તેહસીલે લાહાસિલ હૈ. મગર બવજહે ઝહેર હોને કે ઈસકા ઈસ્તેમાલ કરાના હર એક કે બસ કી બાત નહીં. મગર ઝેલ કી તરકીબ બિલ્કુલ બે-ઝરર ઔર કીમિયાઈ હૈ. હર મિઝાજ કે લિયે મુવાફિક, દૂધ ઘી ખૂબ હઝમ હોતા હૈ. બાહ ઔર ઈમસાક (મની કા રુક કર આના) દોનોં કા કામિલ લુત્ફ ઉઠાયા જા

સકતા હૈ. હફતા અશ્રા (૧૦ દિન) કે બાદ હી આદમી બેતાબ હો જાતા હૈ. સરદી કા મૌસમ ઈસકે ઈસ્તેમાલ કે લિયે અચ્છા હૈ

સમ્મુલફાર સુફેદ બારીક પીસ કર રખ લેં ઔર બકદ્ર ૨ રતી આગ કે અંગારા પર ડાલ દેં, જૈસે હી ધુવાં ઉઠે એક ખાલી ગ્લાસ ઉસ પર ઊંધા રખ દેં. ધુવાં ગ્લાસ મેં જમ જાએગા. ઉસમેં ગર્મ દૂધ ડાલ કર પી જાએં. ધુએં સે આંખોં કો બચાએં.

તુરશી ઔર લાલ મિર્ચ કા પરહેઝ કરેં.

જિરયાને-મની (મની કા પેશાબ કે સાથ આના)

પાખાના કરતે વક્ત ઝરા ઝોર લગાને પર યા વૈસે હી પેશાબ કે મકામ સે લેસદાર મઅદા ખારિજ હોને કો જરયાન કેહતે હૈં. ઈસકા સબબ કબ્ઝ, નિઝામે હઝમ કી ખરાબી ઔર મની કા પત્લા હોના હૈ. પેહલે ઈસકા ઈન્સિદાદ (ઈલાજ) કિયા જાએ. ઈસ મર્ઝ કે લિયે કુશ્તા બૈઝએ મુર્ગ યા કુશ્તા કલઈ બહોત મૂફીદ હૈં. કુશ્તા કે નામ સે ડરેં નહીં, હર કુશ્તા નુકસાન-રસાં નહીં હોતા હૈ.

કુશ્તા બૈઝા મુર્ગ (જો અંડે કે છિલ્કે સે તય્યાર કિયા જાતા હૈ) બકદ્ર ૨ રતી ૫૦ ગ્રામ મલાઈ યા ૨૫ ગ્રામ મખ્ખન મેં રખ્ કર રોઝાના સુબહ ઈસ્તેમાલ કરેં.

કુશ્તા કલઈ ૨ રતી મઅજૂને આરદ ખુરમા ૨ તોલા (બની હુઈ મિલતી હૈ) મેં મિલા કર ઈસ્તેમાલ કરેં.

હોમિયોપેથી મેં ઈસકે લિયે એસિડ ફાસ મદર ટિંકચર ૧૦-૧૦ કતરે એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર દરમિયાને-ગિઝા ઈસ્તેમાલ કરેં. બહોત મુફીદ હૈ, ભૂક બઢાતા હૈ.

સૈલાનુર્રહમ (સુફેદ પાની)યા લીકોરિયા

જિસ તરહ મર્દો કો જિરયાન કી શિકાયત હોતી હૈ ઈસી તરહ ઔરત કે રહમ સે ભી એક ચિપચિપી અંડે કી સુફેદી યા નાક જૈસી રુતૂબત (પત્લી ચીઝ) નિકલતી હૈ. જિસકી વજહ સે ઔરતોં કી કમર મેં દર્દ, આઝા શિકની (બદન દર્દ), તબીઅત ગિરી ગિરી સી રેહતી હૈ. ઈસકે લિયે ભી કુશ્તા બૈઝએ મુર્ગ બતરકીબે-બાલા મુફીદ હૈ. ગર્મ મિઝાજ વાલી મસ્તૂરાત (ઔરતેં) ગર્મ મૌસમ મેં શરબતે અનાર કે સાથ લેં.

દીગર હોમિયોપેથિક દવા

OVATESTA 3X સાખ્તા વિલમાર શોબે જર્મની. એક એક ટિકયા સુબ્હો શામ હમરાહ (સાથ) ૫૦ ગ્રામ બાલાઈ યા ડેઢ પાવ દૂધ અગર જર્મની ન મિલે તો અમરીકન ખરીદ લેં. ઈસકી ૩-૩ ટિકયાં લેં. તુર્શ ચીઝોં સે પરહેઝ કરેં.

નોટઃ રહમ સે નિકલ કર આને વાલી હર રુતૂબત પર લીકોરિયા કા ઈતલાક (બોલા જાના) નહીં હોતા હૈ. વરમે-રહમ (બચ્ચાદાની કી સૂજન) કી સૂરત મેં ભી એક પતલી રુતૂબત મુખ્તલિફ રંગ કી કદ્રે બદબૂદાર ખારિજ હોતી હૈ. મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાઈ ગઈ) દવાઓં સે દુરુસ્ત ન હોગી. ઈસકે લિયે વરમે રહમ કા ઈલાજ કરાએં.

વરમે રહમ કી અલામાત યે હૈં કે હૈઝ તલીફ સે આતા હૈ. પેળૂ મેં દર્દ હોતા હૈ ઔર અગર વરમ ઝિયાદા હો તો ઔરત કો સુહબત કે વક્ત તકલીફ ભી હોતી હૈ.

ઈસકે લિયે હમદર્દ કા મરહમ દાખિલોં ઈસ્તેમાલ કરાએં યા અરિન્ડી કે પત્તે પર અરિન્ડી કા તેલ ચપળ કર પત્તા

કો આગ કે સામને ગર્મ કરકે સોતે વક્ત પેળૂ પર બાંધ લિયા કરેં. એક હફતા મેં કાફી ફાઈદા હોગા. ખાને મેં SEPIA 200 (હોમિયોપેથિક) સોતે વક્ત ઔર BELLADONA 200 સુબહ કો ખા લિયા કરેં. સારી બાદી (કબ્ઝ વાલી) અશ્યા ખુસૂસન ચાવલ, બેંગન, ગોભી, માશ કી દાલ વગૈરા સે પરહેઝ કરેં.

મુમસિક વ મુલઝ-ઝઝ (મની રોકને ઔર લઝઝત દેને વાલી) અદવિયાત

બાઝ શૌકીન ઔર તઅય્યુશ (ઐશ) પસંદ અફરાદ મુમસિક અદવિયાત કે બલ બૂતે પર લઝઝત હાસિલ કરના ચાહતે હૈં ઔર યે ભી ચાહતે હૈં કે ઔરત ભી ઝિયાદા લઝઝત સે લુત્ફ અંદોઝ હો કર ઉનકી ગુરવીદા (ચાહને વાલી) રહે. લિહાઝા યે બતાના ઝરૂરી હૈ કે અગર ઐસી દવાએં મુસલસલ ઈસ્તેમાલ કી જાએં તો ઉનસે શદીદ નુકસાનાત કા એહતિમાલ હૈ, કયૂંકે ઐસી દવાએં મની કો ખુશ્ક કરને વાલી ઔર નશા-આવર (નશા લાને વાલી) ચીઝોં સે તય્યાર હોતી હૈં જો આસાબ કો ઈન્તિહાઈ નુકસાન પહોંચાતી હૈં. હાં અગર ઈત્તિફાકિયા શૌક સે કોઈ દવા ઈસ્તેમાલ કર લી તો કોઈ હરજ નહીં. ઈસકી મુખાલિફત પર ઝિયાદા ઝોર ઈસલિયે દિયા જાતા હૈ કે એક બાર કે ઈસ્તેમાલ સે ઉસકી આદત હો જાતી હૈ. ઈસ ખયાલ સે અગર કોઈ શખ્સ કિસી ખાસ મૌકા કે લિયે મુમસિક વ મુલઝ-ઝઝ દવા કા ખ્વાહિશમંદ હો તો ઉસકે લિયે ઝેલ (નીચે) કા નુસ્ખા તય્યાર કર લેં.

શંગરફ રૂમી ૩ માશા, અફયૂન ખામ ૩ માશા, અજવાઈન ખુરાસાની ૬ માશા, ધતૂરા કે કચ્ચે ફલ કે અર્ક સવા

તોલા મેં અચ્છી તરહ ખરલ કરેં ઔર ચને કે બરાબર ગોલી તય્યાર કર લેં. એક ગોલી હમરાહ (સાથ) દૂધ, જિમાઅ સે ૨ ઘંટા પેશ્તર (પેહલે).

ઝરૂરી હિદાયાત

મુમસિક દવા ઉસ વક્ત ખાની ચાહિયે જબ ગિઝા બિલ્કુલ હઝમ હો જાએ યાની ખાના ખાને કે ૩-૪ ઘંટા બાદ. ઉસ દિન ઝિયાદા નમક, મિર્ચ મસાલિહા, ખુસૂસન તુર્શ (ખટ્ટી) અશ્યા બિલ્કુલ ન ખાએં. મુબાશિરત કે બાદ કોઈ મુરગ્ગન (રૌગન વાલી, ચિકની) ગિઝા યા દૂધ ઝરૂર ઈસ્તેમાલ કરેં તાકે ખુશ્કી રફા (સૂખા પન દૂર) હો જાએ.

તમામ કિસ્મ કે ઈત્રિયાત નિહાયત હી લઝઝત બઢાને વાલે હૈં. જૈસે ઈત્રે-ફિતના જો વેસેલીન કી શકલ મેં હોતા હૈ, હશ્ફા (સુપારી) પર લગા કર મશગૂલ હોં. ઔરત ફરેફતા (કુર્બાન) હોગી.

દીગર

ઈત્રે મોતિયા (૩), ઈત્રે નરગિસ (૩), ઈત્રે હિના મુશ્કી (૬), અફયૂન (૪), સુહાગા (૩), કાફૂર (૩), માઝદ ફલ (૬) (ઘના હુવા સૂરાખદાર ન હો) સાદા વેસેલીન બગૈર બદબૂ કી ૫ તોલા અવ્વલન માઝદ-ખુશ્ક કો સુરમા સા બારીક કર લેં ફિર ઈત્રિયાત મેં બાકી અદવિયા હલ કરકે વેસેલીન મેં મિલા કર રખ લેં. બવક્તે ઝરૂરત ઉઝવ પર માલિશ કરકે મસરૂફ હોં, ઈમસાક વ લઝઝત પૈદા કરતા હૈ.



જિન્સી અમરાઝ કી હોમિયોપેથિક અદવિયાત

હોમિયોપેથિક અદવિયાત બિલ-ઉમૂમ બીમારી કે નામ સે તજવીઝ નહીં કી જાતી હૈં બલ્કે અલામાત (નિશાનિયોં) કે એતિબાર સે હર મરીઝ કી દવાએં અલાહિદા અલાહિદા હોતી હૈં, ખ્વાહ મર્ઝ એક હી હો. ઈસલિયે હમ ઝેલ મેં કુછ ઈશારે તેહરીર કર રહે હૈં. બાઝ ઝરૂરી દવાઓં કી તફસીલી અલામાત બાદ મેં દર્જ કર દી હૈં.

નામર્દી પર ઈશારાત

૧ - કિસી શદીદ ચોટ કી વજહ સે નામર્દી હો. આરનિકા ૧૦૦ ઔર રીઢ કી ચોટ કી વજહ સે હો તો હાઈપેરીકમ ૨૦૦

૨ - બૂઢે આદમિયોં મેં નામર્દી હો. લાઈકો પોડિયમ એક લાખ.

૩ - જલક (હાથ સે મની નિકાલને) કે આદી (આદત વાલે) મરીઝોં મેં નામર્દી કે લિયે બોફોરેના ૨૦૦, એસ્ટીલીગો ૨૦૦, ફાસ્ફોરિક એસિડ ૨૦૦

૪ - શાદી કરને સે ડરતે હોં, હાફઝા કમઝોર હો ઔર અપને આપ પર ભરોસા ન હો. યે વહેમ યા ડર ગાલિબ હો કે વો સુહબત કે કાબિલ નહીં હે. એનાકારડિયમ ૨૦૦.

૫ - સૂઝાક કી વજહ સે નામર્દી કે લિયે ઐગનસ કૉસ્ટિસ ૧૦

૬ - ઐસે નેક ચલન કુંવારે જો કાફી ઉમ્ર ગુઝરને પર શાદી કરેં ઔર અપને આપકો ઔરત કે નાકાબિલ મેહસૂસ

કરેં. કોનિયમ

૭ - કસરતે જિમાઅ કી વજહ સે નામર્દી હો તો ફાસ્ફોરસ ૧૧૬, કોનિયમ ૧૧૬

૮ - મુકમ્મલ નામર્દી, ખ્વાહિશે નફસાની બિલ્કુલ નહીં હોતી . શેહવાની ખયાલાત સે ભી ઈસ્તાદગી (ઉઝ્વ કા ખળા હોના) નહીં હોતી. ઉઝ્વે મખ્સૂશ ઢીલા ઢાલા. ઔરત કે કુર્બ સે ભી કોઈ તેહરીક નહીં હોતી. ન્યુફરલીટમ મદર ટિંકચર.

૯ - જલક કી વજહ સે મુકમ્મલ નામર્દી. લેકિન ઈસ્તાદગી શદીદ, ઈમસાક (મની રુકના) બિલ્કુલ ન હો. જિસ્મ મલતે હી ફૌરન ઈન્ઝાલ હો (મની નિકલ) જાએ. કારબોનિયમ સલ્ફ 3X

૧૦ - **CALADIUM CM** કસરતે જિમાઅ કે આદી ઔર પુરાને પાપી જિનમેં જિમાઅ કી કુવ્વત તો ન હો મગર ઔરતોં કી ઝબરદસ્ત ખ્વાહિશ હો. સામને સે ગુઝરને વાલી ઔરતોં પર નઝરે-બદ ડાલેં ઔર દિલ હી દિલ મેં મઝા લેં ઔર મની ખારિજ હો જાએ. નીમ-ખ્વાબી કી હાલત મેં ઈસ્તાદગી (ઉઝ્વ કા ખળા હોના) જો જાગને પર ખત્મ હો જાએ. જિમાઅ કે ઈરાદા પર ન ઈસ્તાદગી હો ઔર ન ઈન્ઝાલ. આઝાએ-તનાસુલ પર ઠંડા પસીના.

નોટ: ઈસ દવા કે મરીઝ કી ખુસૂસિયત યે ભી હૈ કે ઈસકે જિસ્મ સે નિકલને વાલા પસીના મીઠા હોતા હૈ જિસકી વજહ સે મખ્ખિયાં ઉસકે જિસ્મ પર બહોત બૈઠતી હૈં. ઊંચે (ઝિયાદા) નંબર મેં મુફીદ હૈ.

૧૧ - ઈગ્નેશિયા **IGNATIA 10M** કિસી અંદરૂની ગમ વ અન્દોહ કા શિકાર. કિસી અઝીઝ દોસ્ત કી જુદાઈ કા ગમ યા મુફારિકત કા સદમા કુવ્વતે મર્દુમી કો ખત્મ કર દે તો

ઈગ્નેશિયા દસ હઝાર કી એક ખોરાક મરીઝ કો નઈ ઝિંદગી અતા કરતી હૈ.

પૈદાઈશી અની (હિજળા) ઔર નામર્દ જિનકે ઉઝવ મેં જિન્સી હિસ હી ન હો. લા-ઈલાજ હો.

એગ્નસ કૈસ્ટસ AGNUS CASTUS 10 M

અગર કિસી આદમી ને અવાઈલે ઉમ્ર (શુરૂ) મેં મુશ્ત-ઝની (હાથ સે મની નિકલાના) કી હો યા ઈગ્લામ (લળકોં સે જિમાઅ) કા આદી, કસરતે જિમાઅ (ઝિયાદા હમબિસ્તરી) કા શિકાર રહા હો ઔર એસે આદમી કો સૂઝાક ભી હો ચુકા હો તો કુદરતી તૌર પર ઉસકા ચેહરા ઝર્દ (પીલા) આંખેં અન્દર ધંસી હુઈ, હાથ પાઓં મેં ના-તાકતી, આસાબી કમઝોરી હોગી. ઔર અગર ઉસકે સાથ સાથ ઉઝવ છોટા, ઢીલા ઔર કમઝોર પળ ગયા હો ઔર ઉસકી નઈ ઔર ખૂબસૂરત બીવી ઉસકે જઝબાત મેં તેહરીક પૈદા ન કર સકે ઔર અગર પૈદા ભી હો તો ઐન (બિલ્કુલ) વક્ત પર ખત્મ હો જાએ તો એસે કાબિલે રહેમ આદમી કો ઈસ દવા કી ચંદ ઊંચી ખોરાકેં નઈ ઝિંદગી બખ્શેંગી. દસ હઝાર કી એક ખોરાક લેકર મુકવ્વિએ બાહ મિકચર ઔર તિલાઅ (ઉઝવ પર માલિશ) ભી ઈસ્તેમાલ કરેં.

સેલેનિયમ SELENIUM CM

આલાતે તનાસુલે મર્દાના પર ઈસ દવા કા ખુસૂસી અસર હોતા હૈ. ઈસ્તાદગી કમ યા બહોત દેર મેં હોતી હૈ, મની કા ઈન્ઝાલ બહોત જલ્દ હોતા હૈ, ઈન્ઝાલ કે બાદ મરીઝ બેહદ ગુસ્સાવર ઔર કમઝોર હોતા હૈ. ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદતી લેકિન અમલન નામર્દી હોતી હૈ, બૈઠે બૈઠે યા ચલતે

ફિરતે પાખાના કરતે વક્ત ઔર નીંદ મેં ભી મઝી કા ઈખરાજ હોતા હૈ. મની ઈતની પત્લી હો જાતી હૈ કે ઉસમેં કુદરતી બૂ ભી બાકી નહીં રેહતી હૈ ઔર ન કપળે મેં અકળન. એક લાખ પાવર કી એક ખોરાક લે કર ઈસી દવા કો 3X યા 6X મેં દિન મેં ચાર બાર મુસલસલ ઈસ્તેમાલ કરેં.

ઑરકીટીનમ ORCHITINUM 3X

બુઢાપે મેં કુવ્વતે બાહ કી કમી કો ઈસ દવા સે કાફી હદ તક બઢાયા જા સકતા હૈ. દિન મેં ૩-૪ બાર.

લાઈકોપોડિયમ LYCOPODIUM CM

બકૌલે ડૉકટર નેશ ઈસ દવા કા અસર આલાતે તનાસુલે મર્દાના પર બહોત ઝિયાદા હોતા હૈ. અગર કોઈ બૂઢા આદમી દૂસરી યા તીસરી શાદી કર લે ઔર વક્ત પર અપને આપકો નાકારા મેહસૂસ કરકે શર્મિન્દા વ નાદિમ હો તો લાઈકોપોડિયમ કી એક બહોત બળી તાકત (એક લાખ) ચંદ હી યૌમ મેં બીવી ઔર શૌહર દોનોં કો ડૉકટર કા મમનૂને-એહસાન (શુક્રગુઝાર) કર દેતી હૈ. ઈસી તરહ સે વો નૌજવાન શૌહર જિન્હોંને અપને આપકો બુરાઈયોં કી તરફ રાગિબ કરકે તબાહ વ ખસ્તા કર લિયા હો, ચાહે યે તબાહી જલક સે હુઈ હો યા કસરતે મુબાશિરત સે, એક ખોરાક ખા લેને સે કાફી અરસા કે લિયે મુબાશિરત કે કાબિલ હો જાતે હૈં.

સેલિક્સ નાઈગરા SALIX NIGRA

મદર ટિંકચર, હિદ્દતે એતિદાલ સે બઢી હુઈ શેહવત કો એતિદાલ પર લાતા હૈ ઔર કુવ્વતે બાહ કો બઢાતા હૈ. કસરતે

એહતિલામ ઔર જલક કે મરીઝોં કે લિયે ભી મુફીદ હૈ. ખોરાક ૨૦-૩૦ બૂન્દ તક સુબહ, સેહ પહેર ઔર સોતે વક્ત.

ફૉસ્ફોરિક એસિડ ACID PHOS

મદર ટિંકચર, યે દવા આમ જિસ્માની કમઝોરી ઔર ઝુઅફે-બાહ (મર્દાના કમઝોરી) કે લિયે મુફીદ હૈ. કસરતે જિમાઅ, જલક યા ઈહ્લામ સે રુતૂબતે ઝિંદગી ઝાએઅ હો જાએં. મરીઝ જિમાઅ કે કાબિલ ન રહે, ચક્કર, દિમાગી થકાવટ, કમર મેં દર્દ, ટાંગોં મેં ભારી પન પૈદા હો જાએ, નીંદ મેં યા પાખાના પેશાબ કરતે વક્ત અઝ-ખુદ મઅદએ-તૌલીદ (ખુદ સે મની) ખારિજ હો જાએ યાની જરયાન યા એહતિલામ મેં મુફીદ હૈ. લેકિન શર્ત યે હૈ કે ચંદ હફતે મરીઝ જિમાઅ સે પરહેઝ કા ઈકરાર કરે. વરના કોઈ ફાઈદા ન હોગા.

દસ દસ કતરા થોળે પાની મેં મિલા કર ગિઝા કે દરમિયાન યા ફૌરન બાદ દિન મેં ૩ બાર.

યોહિમબીનમ YOHIMBINUM 1X

ઈસ દવા કી બળી ખોરાકેં (૧૫-૨૦ બૂન્દ) કુવ્વતે બાહ કો બઢાતી હૈં ઔર ઉઝ્વ મેં ખેંઝિશ પૈદા કરતી હૈં ઈસલિયે નામર્દી કો આરઝી તૌર પર દુરુસ્ત કરને મેં મદદગાર હોતી હૈ. દસ દસ કતરા દિન મેં તીન બાર કઈ હફતે મુસલસલ ઈસ્તેમાલ કરને સે કુવ્વત મેં ઈઝાફા ઔર ઈમસાક પૈદા હોગા. મગર ઈસ દવા કો મહેઝ અય્યાશી કે લિયે ઈસ્તેમાલ ન કિયા જાવે. યે દવા જર્મની ઈસ્તેમાલ કરેં, હિન્દુસ્તાની દવા ઝિયાદા મુઅસ્સિર નહીં હૈ. અગર દવા કે ઈસ્તેમાલ સે પેશાબ કરને મેં દિક્કત યા જલન પૈદા હો તો કુછ દિન કો બંદ કરકે ફિર થોળી

મિકદાર મેં લેં.

ડૈમિએના યા ટરનેરા DAMIANA OR TURNERA

ઈસ દવા કા અસર આલાતે-તનાસુલે-ઝનાના (ઔરતોં કે ખાસ હિસ્સા) વ મર્દાના દોનોં પર હોતા હૈ.

અસ્બી કમઝોરી સે પૈદા-શુદા નામર્દી મેં મુફીદ હૈ. અગર મસ્તૂરાત (ઔરતોં) મેં ખ્વાહિશે નફસાની કી હિસ ન હો તો ઉસકો ભી પૈદા કરતી હૈ. મર્દોં કે મઅદએ-મન્વિયા (મની) મેં કિરમ (કીળે) SPERMATOZA કી કમી વ કમઝોરી કો દૂર કરકે ઈસ્તિકારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કે લાઈક બનાતી હૈ. નૌજવાન લળકિયોં મેં રુકે હુએ હૈઝ કો જારી કરતી હૈ. મદર ટિંકચર ૧૦ સે ૧૫ કતરે તક ફી ખોરાક દિન મેં ૩ બાર.

એવેના સેટીવા AVENA SATIVA

કસરતે મુબાશિરત, રિક્કતે મની, જરયાન ઔર જલક સે પૈદા-શુદા આસાબી કમઝોરી ઔર નામર્દી કો દૂર કરતી હૈ ઔર બે-ખ્વાબી કો ભી દૂર કરતી હૈ. ૧૫-૧૫ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

શેહવત યા ખ્વાહિશે-નફસાની (સેક્સ) કી કમી વ ઝિયાદતી

બાઝ મર્દોં ઔર ઈસી તરહ બાઝ ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે જિમાઅ હો તો કમ યા બિલ્કુલ મઅદૂમ (ખત્મ) હોતી હૈ ઔર બાઝ મેં હદ્દે-એતિદાલ સે બહોત ઝિયાદા હોતી હૈ. અગર મિયાં બીવી કી તબીઅતોં મેં તઝાદ (ફર્ક) હો યાની મર્દ મેં શેહવત

બહોત ઝિયાદા ઔર ઔરત મેં બહોત કમ હો યા ઈસકે બર્અક્સ (ખિલાફ) હો તો ઐસે જોડોં કા નિબાહ બહોત મુશ્કિલ હો જાતા હૈ.ઔર દિલ મેં ખૌફે ખુદા ન હો તો ઐસે મર્દ દૂસરી ઔરતોં સે નાજાઈઝ તઅલ્લુકાત કાઈમ કર લેતે હૈં. ઈસી તરહ પુર-શેહવત ઔરતેં ભી મર્દ કી કમઝોરી કી બિના પર દૂસરે મર્દોં સે અપને જઝબાત કી તસ્કીન કી રાહેં તલાશ કર લેતી હૈં ઔર કમાઈ કે ચક્કર મેં અકસર ઔકાત ઘર સે બાહર રેહને વાલે મર્દોં કો પતા ભી નહીં ચલતા. ઈસી લિયે શરીઅત મેં પર્દા કી તાકીદ ઔર ના-મેહરમોં સે ઈખ્તિલાત (મિલને) કો સખ્તી કે સાથ રોકા ગયા હૈ. બલ્કે ઔરતોં કે લિયે ના-મેહરમ મર્દોં સે શીરીં (મીઠે) લેહજા મેં પસે-પર્દા (છુપ કર) બાતેં કરના ઔર ખુશ્બૂ લગા કર ગૈર મર્દોં કે સામને સે હિજાબ (પર્દે) કે સાથ નિકલના ભી મના હૈ. ચય-જાએ કે આજ કલ હમારી મસ્તૂરાત ન સિર્ફ બે-પર્દા બલ્કે આરાઈશે હુસ્નો જમાલ કે સાથ ચુસ્ત ઔર નીમ-ઉર્યાં (આધે ખુલે) લિબાસ પહેન કર બાઝારોં મેં ખરીદો ફરોખ્ત કરતી ફિરતી હૈં જિસકે નતીજે મેં ગાહે ગાહે ઈસ્મત-દરી (ઈઝઝત લુટને) કે વાકિઆત સુનને મેં આતે રેહતે હૈં.

પસ અગર મર્દ મેં શેહવત ઝિયાદા હો ઔર અપની બીવી સે ઝરૂરત પૂરી ન હોતી હો તો ઉસકે લિયે શરીઅત મેં દૂસરે નિકાહ કી ઈજાઝત હૈ. બશર્તે યે કે દોનોં બીવિયોં કે દરમિયાન ઈન્સાફ કર સકે. મગર અબ હિન્દ વ પાક મુઆશરે મેં દો બીવિયાં રખના મઅયૂબ (ઐબ વાલા) સમજા જાને લગા હૈ. ઈસલિયે પુર-શેહવત મર્દોં ઝન કો ઐસી ગર્મ ગિઝાઓં સે ઈજતિનાબ કરના (બચના) ચાહિયે જો જઝબાત મેં હૈજાન બરપા કરતી (ભળકાતી) હૈં મસ્લન ગોશ્ત, અંડા, મછલી,

ઝિયાદા મિર્ચ મસાલિહા વગૈરા. ઔર ઠંડી ચીઝેં ઈસ્તેમાલ કરની ચાહિએ. અગર મર્દ યા ઔરત મેં શેહવત કી કમી હો તો મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાઈ ગઈ) ગર્મ ગિઝાએં ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ કરની ચાહિએં. ઈસકે અલાવા ઝેલ કી દવાએં ભી ઈસ મકસદ કે લિયે બહોત મુફીદ હૈં.

સૈલિક્સ નાઈગરા SALIX NIGRA

મદર ટિંકચર યે દવા બઢી હુઈ ખ્વાહિશે નફસાની કો કમ કરકે એતિદાલ પર લે આતી હૈ. મદર ટિંકચર પાની મેં મિલા કર ઈસ્તેમાલ કરેં. ૨૦-૩૦ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

ઓરીગેનમ ORIGANUM

ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદગી કો કમ કરને ઔર મુશ્ત-ઝની કી આદત છુળાને કે લિયે અકસીર હૈ. મદર ટિંકચર મેં ઈસ્તેમાલ કરેં. ૧૫-૧૫ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

પિકરિક એસિડ PICRIC ACID

મર્દો મેં ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદતી કો કમ કરતી હૈ. યે દવા ૩૦ નંબર મેં દિન મેં ૩ ખોરાકેં રોઝાના. ચંદ હફ્તોં કે બાદ નં. ૨૦૦ તીસરે દિન એક ખોરાક.

કેન્થરિસ CANTHRIS

ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદતી, મુસલસલ ઈસ્તાદગી, જિસ સે નીંદ મેં ખલલ આએ, જિમાઅ કે વક્ત ઔર જિમાઅ કે બાદ પેશાબ કી નાલી મેં જલન.

ફૉસ્ફોરસ PHOSPHORUS 1 M

શેહવાની ઉકસાહટ, જિમાઅ કી ન રુકને વાલી ખ્વાહિશ, કમઝોર ઈસ્તાદગી કે સાથ જિમાઅ કે વક્ત બહોત જલ્દ ઈન્ઝાલ. ઈસ દવા કી એક ખોરાક લે કર નતીજા કા

ઈન્તિઝાર કરેં. અગલી ખોરાક ૩-૪ હફ્તા બાદ. જલ્દ ઔર ઝિયાદા ખોરાકેં ન લી જાએં.

કાલીબ્રોમેટમ KALIBROMATUM 6X

હદ સે બઢી હુઈ ખ્વાહિશે નફસાની કો કન્ટ્રોલ કરતી હે. નૌજવાનોં મેં રાત કે વક્ત શદીદ ઈસ્તાદગિયાં જો નીંદ હરામ કર દેં. ઔરતોં કે રહમ મેં તેહરીક કી વજહ સે ખ્વાહિશે જિમાઅ. દિન મેં ૩-૪ બાર.

હિયોસાઈમસ HYOSOYMUS

ઈસ દર્જા ગઝબનાક કે બિલા શર્મો લિહાઝ અપને ઉઝ્વ કો નંગા કર લે ઔર બહાલતે બુખાર ઉઝ્વ સે ખેલા કરે. મદર ટિંકચર ૧૦-૧૦ કતરે ૩ બાર.

ઔરતોં મેં ખ્વાહિશાતે નફસાની મઅદૂમ (ખત્મ) યા કમ યા નફરત દૂર કરને વાલી દવાએં

ઔરતોં મેં દબી હુઈ ખ્વાહિશે નફસાની કો ઉભારને યા બઢાને કે લિયે ઝેલ કી દવાએં મુફીદ હૈં.

૧ - સેબલ સેરુલાટા SABAL SERRULATA IX

૫-૫ કતરા દિન મેં ૩ બાર. ઈસકે ઈસ્તેમાલ સે દબી હુઈ ખ્વાહિશે જિમાઅ ઉભર આતી હે ઔર મફકૂદ (ખત્મ) હો તો પૈદા હો જાતી હે. ઈસકે અલાવા નૌજવાન ઔરતોં યા લળકિયોં કે કમ ઉભરે હુએ પિસ્તાનોં (છાતી) કો ભી બઢા દેતી હે. ઈસ મકસદ કે લિયે ૩X ઈસ્તેમાલ કરેં.

૨ - ડેમિયાના DAMIANA

ઔરતોં કી જિન્સી સર્દ-મુહરી (ઠંડે પન) કો દૂર કરતી હે. નૌજવાન લળકિયોં મેં રુકે હુએ હેઝ કો જારી કરતી હે. મર્દો કો કુવ્વત બખ્શતી હે. ૫ સે ૧૦ કતરે દિન મેં ૩ બાર. (મદર ટિંકચર)

૩ - સેપિયા SEPIA

બાઝ ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે જિમાઅ હોતે હુએ ભી બવજહે તકલીફે વરમે રહમ (બચ્ચાદાની કી સૂજન કી તકલીફ), જિમાઅ સે નફરત હોતી હે. ૨૦૦ નંબર મેં રોઝાના એક ખોરાક.

૪ - નેટ્રમ મૂર NAT. MUR

બાઝ ઔરતોં કી શર્મગાહ મેં ઈસ દર્જા ખુશ્કી હો જાતી હે જિસકી વજહ સે દૌરાને જિમાઅ સખ્ત તકલીફ હોતી હે. જિસકી વજહ સે મુબાશિરત સે નફરત હો જાતી હે. નેટ્રમ દસ હઝાર કી એક ખોરાક કે બાદ તીન દિન તક નમક ન ખાએ. ફિર યહી દવા ૩૦ X મેં રોઝાના ૩ ખોરાક.

૫ - ઓનસમોડિયમ ONOSMODIUM CM

ખ્વાહિશે નફસાની કા મુકમ્મલ તૌર પર જાતે રેહના. મર્દો ઔરત મેં યકસાં (એક જૈસી) મુફીદ હે. એક લાખ પાવર કી એક ખોરાક લે કર નંબર ૩૦ મેં ૩ ખોરાકેં રોઝાના.



ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે નફસાની કો કમ કરને વાલી દવાએં

અમ્બ્રાગરલેશિયા નં. ૨૦૦

ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદતી જો દીવાંગી કી હદ તક પહોંચ જાએ.

પ્લાટીનમ ૨૦૦

જિમાઅ કી ન રુકને વાલી ખ્વાહિશ જો શર્મગાહ મેં ખારિશ વ સરસરાહટ સે પૈદા હો. ગૈર કુદરતી ફેઅલ કી રગબત હો.

કેન્થરિસ ૩૦ CANTHRIS

શર્મગાહ મેં વરમ વ ખારિશ કે સાથ જિમાઅ કી તેઝ ખ્વાહિશ. પેશાબ કી નાલી મેં ભી જલન કા એહસાસ.

મ્યૂરેક્સ MUREX 3X

મરીઝએ રહમ કી ગર્દન મેં તપકન મેહસૂસ કરે જો ખ્વાહિશે જિમાઅ મેં હેજાન પૈદા કર દે ઔર શર્મગાહ કો ઝરા સા છૂ દેને સે ખ્વાહિશ મેં શિદ્દત પૈદા હો જાએ.

હિયૂસાઈમસ HYOSCYMUS 3X

ઔરતોં મેં શેહવાની દીવાંગી. મરીઝા, આલાતે-તનાસુલ કો બર્હના કર દે ઔર બાર બાર ઉસી જગા હાથ લે જાએ. ઈશ્કિયા ગઝલેં ઔર ગીત ગાએ. બેહૂદા અફઆલ કે સાથ પાગલ પન.

ઓરીગેનમ ORIGANUM 3X

મસ્તૂરાત મેં તમામ કિસ્મ કી નફસાની ખ્વાહિશાત કે

જોશ કો ઈસ દવા સે દુરુસ્ત કિયા ગયા હે. મુબાશિરત કે ખ્વાબ ઔર હમા-વક્ત શેહવાની ખયાલાત, પિસ્તાનોં કી ઘુન્ડિયોં મેં વરમ વ ખારિશ.

ઝિંકમ મેટેલીકમ ZINCUM MET

મસ્તૂરાત (ઔરતોં) મેં જિમાઅ કી ન રુકને વાલી ખ્વાહિશ જો રાત મેં કઈ બાર હો, જો અંગુશ્ત-ઝની (ઉંગલી ફેરને) મર મજબૂર કરે. ૩ X યા 6 X સુફૂફ દિન મેં ૩ બાર ઔર સોતે વક્ત નં. ૨૦૦ મેં એક ખોરાક.

ટ્રીબ્યૂલસ TRIBULUS

આલાતે-તનાસુલે-મર્દાના કી ખરાબિયોં, સુર્અતે-ઈન્ઝાલ, જરયાન, એહતિલામ, મની કે પત્લે પન, મુશ્ત-ઝની યા કસરતે જિમાઅ કી વજહ સે નામર્દી વગૈરા કે લિયે મુફીદ હે. ખોરાકઃ ૧૦ તા ૧૫ કતરા દિન મેં ૩ બાર એક ચમ્મચ પાની મેં.

મુકવ્વિયે બાહ હોમિયો મિક્સચર (જુમલા અદવિયાત મદર ટિંકચર હોં)

૧ - ડિમયાના, અસ્વગંધા. દસ દસ કતરા યોહમ બીનમ પાંચ કતરા, એસિડ ફાસ તીન કતરા, એક ઔન્સ પાની મેં મિલા કર દિન મેં ૩ બાર.

૨ - સેલેક્સ નાઈગરા, ઓન્યા સ્ટાબ્ટવા, ડેમિયાના, દસ દસ કતરા, દિન મેં ૩ બાર.

હોમિયોપેથિક દવાઓં કા તરીકએ ઈસ્તેમાલ

હોમિયોપેથિક દવાએં, ટિંકચર, અર્ક, સુફૂફ, ટિકયોં

ઔર ગોલિયોં કી શક્લ મેં દસ્તિયાબ હોતી (મિલતી) હૈં. જો સિર્ફ હોમિયોપેથિક દવા-ફરોશોં (દવા બેચને વાલોં) સે મિલ સકેંગી.જર્મની ઔર અમરીકા કી દવાએં ઝિયાદા મુઅતબર (ભરોસે વાલી) તસ્લીમ કી ગઈ હૈં. પાકિસ્તાની હઝરાત મસઊદ હોમિયો ફારમેસી, લાહોર કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરેં, જો મુકમ્મલ કાબિલે એતિબાર ઔર મેઅયારી હૈં ઔર ઈન્ટરનેશનલ મુકાબ્લા ૧૯૮૮ મેં ઈનકો સનદે-ઈમ્તિયાઝ હાસિલ હુઈ હૈ.

અગરચે હિન્દુસ્તાન મેં ભી કઈ ફારમેસિયાં મુઅતબરહૈં મગર જહાં તક હો સકે ઊંચી પોટેન્સી કી દવા જર્મની યા અમરીકન સર બમુહર SEALED હી ખરીદેં. ટિંક્ચર બયક-વક્ત (એક વક્ત મેં) પાંચ બૂંદોં સે લે કર ૩૦-૪૦ બૂંદોં તક એક તોલા પાની મેં ડાલ કર દિન મેં ૩-૪ બાર ઔર સુફૂફ (પાવડર) વાલી યા ગોલી ઔર અર્ક વાલી દવાએં જો એક સે તીસ નંબર તક હોં, દિન મેં તીન ચાર બાર લી જાએં. ૨૦૦ નંબર કી દવા તીસરે ચૌથે દિન ઔર ૧૦૦૦ નંબર કી દવા દસ્વેં યા ૧૫ વેં દિન લિયા કરેં. દસ હઝાર, પચાસ હઝાર ઔર એક લાખ નંબર કી દવા અલત્તરતીબ (તરતીબ સે) ૧ માહ, ૩ માહ ઔર ૬ માહ બાદ લેં. મગર ઝરૂત મેહસૂસ કરેં તો જલ્દી ભી દુહરા સકતે હૈં. હોમિયોપેથિક દવા ખાતે વક્ત ઝબાન બિલ્કુલ સાફ હો, પાન તમ્બાકૂ, સિગ્રેટ ખાને પીને વાલે ઝબાન કો અચ્છી તરહ સાફ કર લેં ઔર દવા કો ઝબાન પર ડાલ કર ચૂસ લિયા કરેં. ઔર દવા કે ઈસ્તેમાલ કે વક્ત સે ૧૫-૨૦ મિનટ આગે પીછે કુછ ન ખાએં પિએં.

યે ખયાલ ગલત હૈ કે હોમિયોપેથિક દવા પાન તંબાકૂ, બીડી સિગ્રેટ, લેહસન, પ્યાઝ ઈસ્તેમાલ કરને વાલોં પર અસર

નહીં કરતી હૈં. દવા કે ઈસ્તેમાલ સે કુછ દેર આગે પીછે કચ્ચી પ્યાઝ, લેહસન, હીંગ, કાફૂર, પિપરમેન્ટ વગૈરા કા પરહેઝ રખેં. અગર આપકો ઈસ કિતાબ મેં લિખી કિસી દવા કા તરીકએ ઈસ્તેમાલ સમજ મેં ન આએ તો જવાબી લિફાફા ભેજ કર માલૂમ કર લેં. ઔર અગર કોઈ દવા દસ્તિયાબ ન હો (ન મિલ) રહી હો તો હમારે દવાખાના સે તલબ ફરમા (મંગા) લેં મગર ઈસકે લિયે કમ અઝ કમ દસ રૂપિયા કા પેશગી (એડવાન્સ) મની ઑર્ડર આના ઝરૂરી હૈ.

ઈન દવાઓં કે ઈસ્તેમાલ કે વક્ત કિસી ખાસ પરહેઝ કી ઝરૂરત નહીં હૈ. જો ચીઝેં પરહેઝ કી હૈં મસ્લન તુરશી, લાલ મિર્ચ વગૈરા વો પેશગર લિખી જા ચુકી હૈં. મુબાશિરત સે પરહેઝ કે લિયે ભી સમજા દિયા ગયા હૈ.

કુછ દરયાફ્ત કરને યા દવાએં મંગને કા પતા:

HOMEO AGENCIES
KATRA SHAHAB KHAN
ETAWAH (U.P.) PIN: 206001

એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની નિકલના)

અગર એક તંદુરુસ્ત વ મુજર્રદ (કુંવારા) શખ્સ કો મહીના મેં દો યા તીન બાર એહતિલામ હો જાએ તો કોઈ મર્ઝ નહીં હૈ. કયૂંકે જિસ્મ મેં મની તય્યાર હો કર કેસએ-મની (મની કી થૈલી) મેં જમા હોતી હૈ. ઔર જબ મની ઝાઈદ હો જાતી હૈ તો ખારિજ હો (નિકલ) જાતી હૈ. ઈસ સે કોઈ કમઝોરી ભી નહીં હોતી. અલ્બત્તા ઝિયાદા એહતિલામ હોના બીમારી મેં દાખિલ હૈ.

૧ - મરીઝ કો ચાહિયે કે પેશાબ કરકે (બેહતર હૈ

બાવુઝૂ) સોએ ઔર સુબહ કો બહોત જલ્દ બિસ્તર છોળ દે, દેર તક સોના મુઝિર હે.

૨ - હકીમ જાલીનૂસ કા કૌલ હૈ કે દાહિની કરવટ લેટને સે એહતિલામ કમ હોતા હે ઔર સુન્નત ભી હે.

૩ - રાત કા ખાના, સોને સે ૩-૪ ઘંટા કબ્લ (પેહલે) ઔર ઝરા કમ હી ખાએ.

૪ - ઈસ્પંચ કે ગદ્દોં ઔર નર્મ બિછોને પર ન સોએ. ખયાલાત પાક રખે. સિનેમા વગૈરા ન દેખે.

૫ - સોતે વક્ત ગર્મ દૂધ ન પિએ, ઠંડા યા હલ્કા ગર્મ પિએ.

૧ - અગર મરીઝ કો એહતિલામ સુબહ કે કરીબ શેહવાની ખ્વાબોં કે સાથ હોતા હો, હમેશા કબ્ઝ રેહતા હો, હાઝમા બિગળા રહે, ઝિયાદા ગોશ્ત ઔર ચટપટી ચીઝોં કા શૌકીન હો, કમર વ સર મેં દર્દ રેહતા હો, નિક્સ-વામીકા ૨૦૦ સોતે વક્ત રોઝાના.

૨ - અગર બગૈર કિસી એહસાસ કે મની ખારિજ હો જાતી હો, હથેલી ઔર તલ્વે જલતે હોં, ફોતે લટક ગએ હોં તો સોતે વક્ત સલ્ફર ૧૨૦૦ ઈસ્તેમાલ કરેં.

૩ - ઐસે મરીઝ જિનકા મસાના કમઝોર હો, પેશાબ કે દૌરાન પેશાબ કી નાલી મેં ટેસ યા પેશાબ કે કુછ કતરે બાકી રેહ જાએં. રાત મેં કઈ કઈ બાર એહતિલામ હો તો થોજા મદર ટિંકચર કે દસ દસ કતરે સુબહ વ સોતે વક્ત.

દૌલતે હુસ્ન કી હિફાઝત કીજિયે

હુસ્ન, એક બેશ-કીમત (કીમતી) દૌલત હે ઔર દૌલત હમેશા છુપા કર બહિફાઝત રખી જાતી હે. ન હર કિસી કો

દિખાઈ જાતી હૈ ઔર ન ઘુમાઈ ફિરાઈ જાતી હૈ. ઈસી તરહ ઔરતોં કો શરઈ હુદૂદ કે અંદર પર્દા મેં રખના ઉનકી ઈસ્મત કી હિફાઝત કે લિયે ઝરૂરી હૈ. ઝુલૈખા ઔર યૂસુફ અલૈહિસ્સલામ કે વાકિઆ સે સબક લીજિયે.

ઈસ કિતાબ મેં લિખી કિસી દવા કી તરકીબે ઈસ્તેમાલ સમજ મેં ન આએ તો કિસી મકામી તબીબ યા હોમિયોપેથિક ડૉકટર સે દરયાફત કર લેં યા જવાબી લિફાફા ભેજ કર મુસન્નિફ કે દવાખાના હોમિયો એજન્સી સે દરયાફત કર લેં.

ઔરત પર કુદરત હાસિલ કરને કે લિયે એક કુર્આની અમલ

(અઝ - આમાલે કુર્આની, તસ્નીફ હઝરત થાન્વી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ)

હઝરત ઈમામ હસન બસરી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ સે કિસી ને ઝિક્ર કિયા કે ફુલાં શખ્સ ને નિકાહ કિયા મગર ઔરત પર કાદિર નહીં હો સકા તો આપને દો બૈઝએ મુર્ગ (અંડે) જોશ દિએ હુએ મંગવાએ ઔર ઉનકા છિલ્કા ઉતાર કર એક પર યે આયત લિખી

وَالسَّمَآءَ بَنَيْنٰهَا بِاَيْدٍ وَّاِنَّا لَمُوْسِعُوْنَ. (الذاريات: ۴۷)

ઔર મર્દ કો ખાને કો દિયા ઔર દૂસરે પર યે આયત લિખી:

وَالْاَرْضَ فَرَشْنٰهَا فَنِعْمَ الْمٰهِدُوْنَ. (الذاريات: ۴۸)

ઔર ઔરત કો ખાને કો દિયા ઔર કહા કે અબ મતલબ હાસિલ કરો. ચુનાંચે વો કામયાબ હુવા.

કુર્આન વ હદીસ કી બરકાત વ અસરાત અપની જગા

પર મુસલ્લમ (માને હુએ) હૈં. મગર ઈનસે ફાઈદા હાસિલ કરને કે લિયે ઈન પર યકીને કામિલ ઝરૂરી હૈ. અગર ઈસમેં કમી હોગી તો ફિર કોઈ ફાઈદા ન હોગા. એક મુહદ્દિસ કે સાહબઝાદે (બેટે) ને એક હદીસ મેં પઢા કે ખુંબી (એક કિસ્મ કી ઘાસ) કા અર્ક આંખ મેં ડાલને સે આંખ કી તકલીફ દૂર હો જાતી હૈ. ઉનકે ગુલામ કી આંખ મેં કુછ તકલીફ થી, પસ બતૌરે આઝમાઈશ ગુલામ કી આંખ મેં ખુંબી કા અર્ક ડાલા તો ઉસકી તકલીફ ઔર બઢ ગઈ. ઉન સાહબઝાદે ને અપને વાલિદ (મુહદ્દિસ સાહબ) સે ઈસકા ઝિક્ર કિયા તો ઉન્હોંને દરયાફ્ત કિયા કે કિસ નિય્યત સે અર્ક ડાલા થા, જવાબ દિયા કે હદીસ કી બાત કો આઝમાને કે લિયે. તો મુહદ્દિસ સાહબ ને ફરમાયા કે હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી હદીસ પર તુજકો એતિમાદ ન થા, યે ઉસકી સઝા હૈ. ચુનાંચે સાહબઝાદે ને તૌબા કી ઔર તસ્હીહે (સહીહ) નિય્યત કે સાથ ફિર જો અર્ક ડાલા તો ફાઈદા હુવા.

કુવ્વતે બાહ પર ખયાલાત કા અસર

બાઝ લોગ અવાઈલે ઉમરી (શુરૂ) કી ગલત-કારિયોં કી બિના પર અપને આપકો ફરીઝએ-ઝૌજિયત (બીવી સે હમબિસ્તરી) કી અદાઈગી કે કાબિલ નહીં સમજતે ઔર શાદી કરને સે ગુરેઝ કરતે (બચતે) હૈં. મગર ઘર વાલોં કે ઈસરાર પર જબ શાદી કરને કે લિયે રઝામંદ હો જાતે હૈં તો વો અપની કમઝોરી કે ઈલાજ કી તરફ મુતવજ્જે હોતે હૈં. મુઆલિજ ભી ઉનકી ઈસ ઝેહની ઔર નફસિયાતી બીમારી કો ન સમજ કર ગર્મ ઔર મુહીજ (ઉભારને વાલી) દવાએં ઔર તિલા ઈસ્તેમાલ કરાકે ઉનકો ઈત્મેનાન દિલા દેતે હૈં કે બસ અબ તુમ

ઠીક હો, શૌક સે શાદી રચાઓ. ચુનાંચે વો શાદી કરકે જબ ડરતે ડરતે બીવી કે પાસ પહોંચતે હૈં તો યે ડર ઉનકો લે ડૂબતા હૈ. હાલાંકે વો વઝીફએ-ઝૌજિયત (બીવી સે હમબિસ્તરી) અદા કરને કે અહેલ (કાબિલ) હોતે હૈં. દર અસલ યે ઉસ કુવ્વતે ખયાલ કા અસર હોતા હૈ જો ઉનકે દિમાગ પર મુસલ્લત હો (છા) કર ઉનકી એહલિયત કો સલ્બ (ખત્મ) કર દેતા હૈ ઔર માયૂસી તારી કર દેતા હૈ. ઐસે લોગોં કો અપને બુરે ખયાલાત પર કાબૂ હાસિલ કર લેના ચાહિયે. ઔર ઈસ મર્હલા પર પસીને પસીને હો જાને ઔર દુલ્હન કે કમરા સે નિકલ આને કે બજાએ હિમ્મત કાઈમ રખના ચાહિયે ઔર ઉન્સ (મુહબ્બત) પૈદા કરને કી બાતોં મેં મશગૂલ હો જાના ચાહિયે. અપની નઈ શરીકે-હયાત (બીવી) સે આઈન્દા ઝિંદગી કો ગુઝારને કે લિયે ઉસકી આદાત વ મરગૂબાત (પસંદ) માલૂમ કરને ઔર અપની પસંદ વ નાપસંદ ચીઝોં સે ઉસકો વકિફ કરાને કી બાતોં મેં વક્ત ગુઝાર દેના ચાહિયે. ઈસ તરહ હિમ્મત કે સાથ જમે રહેં તો વો કુવ્વત જો આરઝી (વક્તી) તૌર પર ડર સે મગલૂબ હો (દબ) ગઈ થી, ફિર ગાલિબ આ જાતી હૈ ઔર મુરાદ બર આતી (પૂરી હોતી) હૈ. બસ ઈસકા ખયાલ રહે કે ચેહરે બુશ્રે સે અપની નાકામી કા ઈઝહાર ઝરા ભી ન હોને પાએ. અગલે દિન કિસી તબીબ (હકીમ) સે મશ્વરા કર લેં. ઈન્શા અલ્લાહ કુવ્વત બહાલ હો જાએગી.

ઈમસાક (મની રુક કર આને) કી ખાસુલ-ખાસ દવા કયા હૈ?

ઈસ કિતાબ કી ઈશાઅત (છપને) કે બાદ જો બેશુમાર

ખુતૂત ઈમસાક વ કુવ્વત કી ખાસુલ-ખાસ દવા ભેજને કે લિયે મૌસૂલ હુએ (મિલે) હૈં ઉનસે યે અંદાઝા હોતા હૈ કે નાઝિરીન ને ઈસ કિતાબ કો બગૌર નહીં પઢા ઔર જો કુછ લિખા હૈ ઉસકો સમજને કી કોશિશ નહીં કી હૈ ઔર સમજા ભી તો અમલ નહીં કિયા. મૈંને ઈસ બાત કો અચ્છી તરહ સમજાયા હૈ કે મહેઝ દવાઓં કે ચક્કર મેં ઝિયાદા ન રહેં બલ્કે ગિઝાઓં ઔર હિફઝાને-સેહત (સેહત કી હિફાઝત) કે ઉસૂલોં કો અપના કર અપની જિસ્માની સેહત કો બેહતર બનાએં. કુવ્વતે મર્દુમી કો બઢાને કે લિયે સારે જિસ્મ કી ખુદકાર મશીન કા સહીહ હાલત મેં ચલતે રેહના ઝરૂરી હૈ. ઈસ મશીન કા હર હર પુરઝા નિહાયત અહેમ હૈ. જિસ્મ કે અંદર સહીહ વ અસ્લી કુવ્વત ઉસી વક્ત પૈદા હોગી જબ્કે સારે આઝા દુરુસ્ત હોં. જબ મેઅદા વ જિગર સહીહ કામ ન કરેં, આંતેં ઈખ્લાતે-ફાસિદા (ગલત મિલને) સે પાક ન હોં, દિમાગ કિસી ભી વક્ત નુકસાન કે અન્દેશોં ઔર માલ બટોરને કી ફિક્રોં સે આઝાદ ન હોં તો ફિર કોઈ તાકત-બખ્શ ગિઝા વ દવા તાકત પૈદા કરને કે બજાએ કમઝોરી ઔર દીગર અમરાઝ પૈદા કરેગી. હો સકતા હૈ કે વક્તી તૌર પર કુછ ફાઈદા પહોંચ જાએ મગર આખિર મેં નુકસાન હોગા. ઈસલિયે કે આલાતે તનાસુલ સારે જિસ્મ કા એક હિસ્સા હી હૈં.

આપકી નિગાહ મેં ભી કુછ ઐસે લોગ હોંગે જિન્હોંને બુઢાપે મેં નૌજવાન ઔરત સે નિકાહ કિયા ઔર સિયાહ ખિઝાબ લગા કર બેશ-કીમત દવાએં ઔર કુશ્તા-જાત ઈસ્તેમાલ કરકે અપને આપકો જવાન બનાને કી કોશિશ કી, ઉનકે ચેહરે સિયાહ પળ ગએ ઔર વો બહોત જલ્દ કબ્ર કે કરીબ પહોંચ ગએ. ઈસલિયે શાઈકીને લઝઝતે મુબાશિરત કે

લિયે મુનાસિબ યહી હૈ કે અપને દિલ વ દિમાગ કો બજુઝ ફિક્રે આખિરત કે હર કિસ્મ કી ફિક્રોં સે આઝાદ રખેં. ઈસ્લામી ઝિંદગી અપનાએં ઔર ઈસ બાત કો ઝહેન મેં રખેં કે જો મર્દાના કુવ્વત ૨૦-૨૧ સાલ સે લે કર ૩૦ સાલ તક રેહતી હૈ વો હમેશા કાઈમ નહીં રેહતી બલ્કે બતદરીજ કમ હોતી રેહતી હૈ. લિહાઝા ૫૦-૬૦ સાલ કી ઉમ્ર મેં નૌજવાની વાલી તાકત હાસિલ હોના ખયાલે-ખામ (કચ્ચા ખયાલ) હૈ. યે બાત ભી ઝહેન મેં રહે કે મૌજૂદા નસ્લ કો અચ્છી વ ખાલિસ ગિઝાએં ભી મયસ્સર નહીં હૈં.

સિર્ફ દવાઓં કે ઝરિયા ગૈર-તબઈ ઈમસાક પૈદા કરને કી કોશિશ બિલ-આખિર નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલી) સાબિત હોગી. મુનાસિબ તરીકા યહી હૈ કે બઢતી હુઈ ઉમ્ર કે સાથ મુબાશિરત કે વક્ફા કો બઢાયા જાએ. મુહર્રિકે બાહ માહોલ, ગર્મ ગિઝાઓં ઔર બિસ્યાર-ખોરી (બહોત ઝિયાદા ખાને) સે બચા જાએ. એક હી ડબલ બેડ પર સોને કે બજાએ અલગ અલગ કમરોં મેં સોયા જાએ.

બાંઝ કૌન, મર્દ યા ઔરત ?

અગર મિયાં બીવી દિનોં હી સેહતમંદ હોં તો બિલ-ઉમૂમ શાદી કે દો સાલ કે અંદર પહેલા હમલ કરાર પા જાતા હૈ. ઔર અગર ૪-૫ સાલ ગુઝર જાએં ઔર હમલ કરાર ન પાએ તો બિલ-ઉમૂમ ઔરત કે બાંઝ હોને કા ગુમાન હોને લગતા હૈ. કમ પઢે લિખે ઔર નાસમજ ખાનદાનોં મેં ઘર કી બળી બૂઢી ઔરતેં ઘરેલૂ દાઈયોં કી તરફ ઔર તાલીમ-યાફતા ઔરતેં લેડી ડૉકટરોં કી તરફ રુજૂઅ કરતી હૈં. ઔર અગર ઉનકે ઈલાજ કે બાદ ભી હમલ કરાર ન પાએ તો ફિર ઔરત કો બાંઝ તસવ્વુર

કિયા જાતા હૈ. ઔર મર્દ યા ઉસકે ઘર કે લોગ દૂસરી શાદી કી બાત સોચને લગતે હૈં, જિસ સે ઉસ ખાતૂન કી ઝિંદગી તલ્ખ (કળવી, ખરાબ) હો જાતી હૈ. હાલાંકે કમી મર્દો મેં ભી હોતી હૈ ઔર મર્દ ભી બાંઝ હોતે હૈં.

કોઇ ભી ઔરત હો, અગર ઉસકો શુરૂ હી સે હૈઝ હર માહ મુઅય્યના તારીખ પર (૨૮ દિન યા કમો બેશ વક્ફા કે સાથ) બગૈર કિસી તકલીફ કે હોતા હૈ ઔર કમ અઝ કમ તીન દિન ઔર ઝિયાદા સે ઝિયાદા દસ દિન તક ખૂન જારી રેહતા હૈ તો ઐસી ઔરત કો બાંઝ નહીં કહા જાએગા. અગર ઔરત મેં શુરૂ મેં હૈઝ આને કી રફતાર સહીહ થી મગર બાદ કો કમી બેશી હો ગઇ યા દર્દ વ તકલીફ સે હૈઝ આને લગા યા વરમે રહમ બહોત ઝિયાદા હો ગયા યા રહમ કા મુંહ ટેઢા હો ગયા યા ફિર ગયા. સૈલાને રહમ, કમિએ ખૂન યા કિસી ખારજી સબબ (બાહરી વજહ) કા અસર હોગા ઔર યે કાબિલે ઈલાજ હૈ.

ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કે લિયે જહાં ઔરત કા મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાયા હુવા) તરીકા પર સેહતમંદ હોના ઝરૂરી હૈ વહાં મર્દ કે મઅદએ-તૌલીદ (મની) મેં ઉન કિરમોં (કીળોં) કા કવી (તાકતવર) ઔર વાફિર (ઝિયાદા) મિકદાર મેં હોના ભી ઝરૂરી હૈ. ઈસકા પતા મર્દ કે મઅદએ-તૌલીદ (મની) કી જાંચ સે ચલતા હૈ. એક ઇન્ઝાલ મેં મર્દ કા મઅદએ-તૌલીદ તકરીબન ૫ સી.સી. (૮૦ કતરે) હોના ચાહિયે. કિરમે-તૌલીદ (મની કે કીળે) અગર ૨૦ ફીસદી કમ હોં તો કોઇ ફર્ક નહીં પળતા. અબ અગર મર્દ વ ઔરત દોનોં મેં મઝકૂરા-બાલા ખરાબિયોં સે કોઇ ભી ખરાબી ઝાહિર ન હો તો એક સૂરત યે ભી હોતી હૈ કે ઔરત કી વો કાઝિફ નાલિયાં જિનસે ઔરત કા બૈઝા, રહમ તક પહોંચતા હૈ, વો બંદ

હોતી હૈં. જિસકા પતા એક્સ-રે હી સે ચલ સકતા હૈ. અગર ઐસી ભી કોઇ ખરાબી ન નિકલે તો ફિર ઈસે ખુદા કી મરઝી સમજના ચાહિયે. કભી કભી મર્દ વ ઔરત કે મઝકૂરા અવારિઝ (બીમારિયાં) ઉસ કરીમ ઝાત કી ખુસૂસી અતા સે ખુદ બખુદ દુરુસ્ત હો જાતે હૈં ઔર ઔરત કી ૪૦ સાલ તક ઉમ્ર મેં બચ્ચા પૈદા હો જાતા હૈ. અગર કિસી મર્દ કા મઅદએ તૌલીદ મેં કિરમ (કીળે) બિલ્કુલ હી ન હોં તો ઉસકા ઈલાજ બહોત મુશ્કિલ હૈ. અલ્બત્તા કમ ઔર કમઝોર કિરમોં કે લિયે મઅજૂન આરદ ખુરમા કા ઈસ્તેમાલ મુફીદ હોગા. રીગે-માહી ભી મુફીદ હૈ. કિસી તબીબ કે મશ્વરા સે ઈસ્તેમાલ કરેં.

હઝારોં મેં એક દો ઔરતેં પૈદાઈશી બાંઝ હોતી હૈં. ઉનકો શુરૂ સે હી હૈઝ બરાએ-નામ (બહોત કમ) એક આધ ધબ્બા કે તૌર પર આતા હૈ ઔર ઉનકા રહમ ભી બસ બરાએ-નામ હોતા હૈ. બિલ-ઉમૂમ ૪૦-૪૫ સાલ કે બાદ હૈઝ આના બંદ હો જાતા હૈ ઔર જબ હૈઝ આના બંદ હો જાએ તો ફિર બચ્ચા પૈદા હોને કા સવાલ હી નહીં પૈદા હોતા.

એક ગલત-ફેહમી કા ઈઝાલા

જાહિલ વ કમ તાલીમ-યાફતા ખાનદાનોં મેં કુંવારી દુલ્હન કે સાથ પેહલી મુબાશિરત મેં ખૂન આના ઝરૂરી સમજા જાતા હૈ. ઔર ઈસકો માલૂમ કરને કે લિયે ચોરી છુપે કપળે દેખને કી કોશિશ કી જાતી હૈ. ઔર અગર યે પતા ચલ જાએ કે ખૂન નહીં આયા થા તો ફિર ઔરત કે બા-ઈસ્મત (પાક-દામન) હોને પર શુબહ (શક) કિયા જાતા હૈ. જો કભી કભી ઝિંદગિયોં કો તલ્ખ બના દેતા હૈ. ઈસલિયે યે ઝરૂરી સમજા કે ઈસ મસ્અલા પર ભી કુછ રૌશની ડાલ દી જાએ.

કુંવારી લળકિયોં કે અન્દામે-નહાની (શર્મગાહ) કે મુંહ પર એક પત્લી લુઆબદાર ઝિલ્લી હોતી હે જિસકો પરદએ બકારત HYMEN કેહતે હૈં. ઈસ પર્દા મેં એક સૂરાખ હોતા હે જિસકે ઝરિયા સન્ને-બુલૂગત પર માહવારી કા ખૂન ખારિજ હોતા હે. શાદી કે બાદ જબ મર્દ પેહલી બાર જિમાઅ કરતા હે તો યે પર્દા ફટ જાતા હે. ઈસ મૌકા પર ઔરત કો કુછ તકલીફ ભી હોતી હે ઔર કદ્રે ખૂન ભી ખારિજ હોતા હે. ઔર ફિર યે પર્દા હમેશા કે લિયે ખત્મ હો જાતા હે.

બાઝ ઔકાત યે પર્દા કિસી ચોટ યા હાદસા કી બિના પર યા અઝખુદ (ખુદ સે) ભી ફટ જાતા હે ઔર કિસી કિસી ઔરત કા યે પર્દા ઐસા લચકદાર હોતા હે કે જિમાઅ કરને સે ફટતા નહીં હે ઔર ફેઅલે જિમાઅ મેં રુકાવટ ભી નહીં પૈદા કરતા હે. ઔર જિમાઅ કે વક્ત ખૂન ભી નહીં આતા. ઔર લાખોં મેં કિસી એક ઔરત કા યે પર્દા ઈતના સખ્ત હોતા હે કે નશ્તર કી ઝરૂરત પળતી હે. પસ અગર કિસી કુંવારી લળકી સે જિમાઅ કે વક્ત ખૂન ન આએ તો ઉસકી ઈસ્મત ઔર પાક-દામની પર શુબહ (શક) કિસી ભી સૂરત મેં મુનાસિબ ન હોગા.

ખત્મ શુદ

2

ઝુઅફે-બાહ (મર્દાના કમઝોરી)
કા ઉસૂલી ઈલાજ ઔર
મર્દાના જિન્સી મસાઈલ કા હલ

હિસ્સા દુવ્વમ

આદાબે મુબાશિરત

Islamic Etiquettes of Sex

મુરત્તિબ
ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

આદાબે મુબાશિરત

(હિસ્સા દુવ્વમ)

ઝુઅફે-બાહ (મર્દાના કમઝોરી)
કા ઉસૂલી ઈલાજ ઔર
મર્દાના જિન્સી મસાઈલ કા હલ

ISLAMIC ETIQUETTES OF SEX

મુરત્તિબ
ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ
FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.
New Delhi-110002

નામ કિતાબ

આદાબે મુબાશિરત (હિસ્સા દુવ્વમ)
ઝુઅફે-બાહ (મર્દાના કમઝોરી) કા ઉસૂલી ઈલાજ ઔર
મર્દાના જિન્સી મસાઈલ કા હલ)

મુરત્તિબ

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

સફહાત : 107 **કીમત :**

બએહતિમામ

નાસિર ખાન

Computerised By: URDU ARBI GRAPHICS, SURAT (GUJARAT)
Mobile: 98255 - 74132

નાશિર

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ
FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.
2158, M.P. Street, Pataudi House, Darya Ganj, New Delhi-2
Phone: 23289789, 23289159 Fax: 23279998 Res. : 23262486
e_mail: farid@ndf.vsnl.net.in farid_export@hotmail.com
Website: www.faridexport.com www.faridbook.com

Name of the Book
ADAB-E-MUBASHIRAT (Part II)
Islamic Etiquettes of Sex
Author
Dr. Aftab Ahmad Shah
Pages: 107 Price: Rs.

Printed At: Farid Enterprises, Delhi-6

કુવ્વતે-બાહ (મર્દાના જિન્સી કુવ્વત) કે ઈલાજ કે બારે મેં કૌલે ફૈસલ

કુવ્વતે બાહ કા ઈન્હિસાર તમામ બદન કી સેહત, આઝાએ-રઈસા વ આઝાએ શરીફા ઔર આઝાએ-મન્વિયા કી દુરુસ્તી, ખૂને-સાલિહ (અચ્છા ખૂન) વ મની કી ઝિયાદતી પર મૌકૂફ હૈ.

ઈસલિયે

ઈન આઝા કે નકાઈસ (ખરાબિયાં) દૂર કિયે બગૈર મહેઝ મુકવ્વિએ બાહ (મર્દાના કુવ્વત બઢાને વાલી), મુહર્રિકે બાહ (સેક્સ બઢાને વાલી) ઔર મુમસિક અદવિયાત (મની રોકને વાલી દવાઓં) કા લગાતાર ઈસ્તેમાલ અકસર નામર્દી યા દૂસરે અમરાઝ પૈદા કરતા હૈ. પસ ઝુઅફે-બાહ (મર્દાના કમઝોરી) કા ઉસૂલી ઈલાજ હી સહીહ તરીકએ ઈલાજ હૈ. જિસે ઈસ કિતાબ મેં તફસીલ સે બયાન કિંયા ગયા હૈ.

ફેહરિસ્તે મઝામીન



પસ મંઝર

જબ મૈંને આદાબે મુબાશિરત લિખને કી ઝરૂરત મેહસૂસ કી તો ઉસ વક્ત ઝહેન મેં સિર્ફ યે ખયાલ થા કે લોગોં કો મુબાશિરત ઔર જિન્સી તઅલ્લુકાત સે મુતાલ્લિક વો ઝરૂરી મસાઈલ માલૂમ હો જાએં જિનકે ન જાનને સે વો ગુનાહ કે મુર્તકિબ ભી હોતે હૈં ઔર સેહત ભી બરબાદ કર લેતે હૈં, કે જિનકા ખમયાઝા (બદલા) ન સિર્ફ ઉનકો બલ્કે ઉનકી ઔલાદોં કો ભી ભુગતના પળતા હૈ. ચુનાંચે જબ કિતાબે-મઝકૂર (ઈસ કિતાબ) કા પેહલા એડીશન શાએઅ હુવા તો કિતાબ પઢને વાલોં કા તકાઝા હુવા કે જબ આપ ડૉકટર હૈં તો જિન્સી બીમારિયોં સે મુતાલ્લિક દવાઓં કા ભી અગલે એડીશન મેં ઈઝાફા કરેં. કયૂંકે બકૌલ આપકે (મુસન્નિફ) બાઝાર મેં ફરોખ્ત હોને વાલી દવાઓં મેં બાઝ હરામ ઔર નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલી) ચીઝેં ભી શામિલ હોતી હૈં. નાઝિરીન (પઢને વાલોં) કે ઈસ મશ્વરા કા લિહાઝ કરતે હુએ દૂસરે એડીશન મેં જિન્સી અમરાઝ કી વો દવાએં તેહરીર કર દીં જો દીનદાર અતિબ્બા ઔર અપને તજરુબા કી થીં. મગર ઈસ સે નાઝિરીન કી તસલ્લી ન હો સકી તો મૈંને જિન્સી અવારિઝ (બીમારિયાં) ખુસૂસન સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી છૂટના) ઔર જલક (હાથ સે મની નિકાલના) વ ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) સે પૈદા શુદ નામર્દી જૈસી કૈફિયત પૈદા હો જાને કે લિયે તીર-બેહદફ (જલ્દ અસર કરને વાલી) દવાએં ઔર તદબીરેં દરયાફત કીં જિનકા ફર્દન ફર્દન (અલગ અલગ) હર એક કો જવાબ લિખા. એક ઐસા મુશ્કિલ મસ્અલા થા જો ખુતૂત કે ઝરિયા હલ હોના મહાલ (બહોત મુશ્કિલ) થા. ઈસ

લિયે યે ઝરૂરી સમજા કે ઝુઅફે-બાહ કે ઉસૂલી ઈલાજ પર કુછ તફસીલ સે લિખ દિયા જાએ કે જિસ સે અવામ ભી ફાઈદા ઉઠા સકેં ઔર ખવાસ કે લિયે ભી મુફીદ હો. નીઝ મુઆલિજીન હઝરાત (ડૉકટર વગૈરા) કે લિયે ભી મશ્અલે-રાહ હો. અગરચે કુવ્વતે બાહ કે મૌઝૂઅ પર તિબ્બે યૂનાની મેં કિતાબોં કી કમી નહીં હૈ મગર ઈન પુરાની કિતાબોં મેં કુછ તો અરબી, ફારસી કે અલ્ફાઝ કી ભરમાર (ઝિયાદતી) હૈ ઔર તિબ્બી ઈસ્તિલાહેં (ડૉકટરી અલ્ફાઝ) ઈતની ઝિયાદા હૈં કે આજ કલ કે ઉર્દૂ-ખ્વાં (ઉર્દૂ પઢને વાલે) હઝરાત કી ફહેમ વ સમજ સે બાલાતર હૈં. નીઝ પુરાની કિતાબોં કે નુસ્આ-જાત મેં મુશ્ક, ઝઅફરાન, અંબર જૈસી બેશ (ઝિયાદા) કીમત દવાએં શામિલ કી ગઈ હૈં, કે જિનકે ખરીદને ઔર અસ્લી હોને કી પેહચાન કર લેના હર એક કે બસ કી બાત નહીં હૈ. લિહાઝા મૈંને ઈસ બાત કો ભી પેશે નઝર રખા હૈ કે દવાએં આસાની સે દસ્તિયાબ હો (મિલ) જાને વાલી હોં ઔર તય્યારી કી તરકીબ ભી સમજ કે બાહર ન હો, નીઝ લાગત ભી કમ આએ.

ઉમ્મીદ કે મેરી યે કોશિશ નાઝિરીન કે લિયે મુફીદ સાબિત હોગી.

આફતાબ અહમદ શાહ (હોમિયોપેથ)
૧૫ માર્ચ ૧૯૯૫



પેશ લફ્ઝ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

نَحْمَدُهٗ وَنُصَلِّىْ عَلٰى رَسُوْلِهِ الْكَرِيْمِ. اَمَّا بَعْدُ.

ઈન્સાન મેં જિન્સી જઝબા દીગર ઈન્સાની જઝબોં મસ્લન ભૂક, નીંદ વ બેદારી (જાગના) કી તરહ એક ઈન્તિહાઈ ફિતરી જઝબા હૈ ઔર એક સેહતમંદ ઈન્સાન ઈસ સે ફરાર હાસિલ નહીં કર (બચ નહીં) સકતા. અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત ને ઈસ જઝબા કો ખત્મ કરને કી તલ્કીન નહીં ફરમાઈ, જૈસા કે બાઝ મઝાહિબ કે માનને વાલે રુહબાનિયત (દુન્યાદારી છોળ કર અલ્લાહ કી યાદ કે લિયે જંગલોં વગૈરા કી તરફ નિકલ જાને) કો ઈન્સાનિયત કી મેઅરાજ (બુલંદ મરતબા) ઔર તજર્રુદ (શાદી ન કરને) કી ઝિંદગી કો ઝિયાદા પાકીઝા ખયાલ કરતે હૈં. ઈસ્લામ ને ઈસ ફિતરી જઝબા કી એહમિયત તસ્લીમ કરતે હુએ નિકાહ કરને કી તરગીબ ઔર ફિર જિન્સી-વઝીફા (બીવી સે હમબિસ્તરી) કી અદાઈગી મેં એતિદાલ કી રાહ ઈખ્તિયાર કરને ઔર ઉન તમામ બાતોં સે દૂર રેહને કી વાઝેહ હિદાયતેં કરતા હૈ જો ઈન્સાની સેહત ઔર ઉસકે મુઆશરે કે લિયે મુહલિક (ખત્મ કરને વાલે) સાબિત હો સકતે હૈં. મઝીદ બર-આં (ઈસકે અલાવા) જિન્સી તકાઝોં કો પૂરા કરને મેં કિસી તરહ કી કમી યા દુશ્વારી મેહસૂસ કરે તો ઉસકે લિયે ઈલાજ સે ગુરેઝ ન કરે (ન બચે) બલ્કે બેહતર સે બેહતર અતિબ્બા સે ઈલાજ કરાએ, જૈસા કે એક મઅરૂફ હદીસ સે સાબિત હૈ કે

"كُلُّ دَاءٍ دَوَاءٌ" યાની હર બીમારી કી દવા હૈ.

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ કી "આદાબે મુબાશિરત" કે બાદ "ઝુઅફે બાહ કા ઉસૂલી ઈલાજ" દૂસરી ગિરાં-કદ્ર (કીમતી) તસ્નીફ હૈ જિસને દૌરે-હાઝિર કી એક અહેમ ઝરૂરત કો પૂરા કિયા હૈ. કયૂંકે ફી-ઝમાના (ઈસ ઝમાને મેં) હમારે નૌજવાન લળકે ઔર લળકિયાં ઉરયાનિયત (નંગે પન), બે-હયાઈ ઔર બે-શરમી કે જિસ માહોલ મેં ઝિંદગી ગુઝાર રહે હૈં વો રોઝે-રૌશન કી તરહ અયાં (ઝાહિર) હૈ. અકસર નૌજવાન ઉરયાં લિટ્રેચર પઢ કર ઔર ફિલ્મોં મેં શેહવત-અંગેઝ (સેક્સી) મનાઝિર દેખ કર જઝબાત પર કાબૂ નહીં રખ પાતે ઔર શાદી સે કબ્લ હી જિન્સી બે-રાહ રવી યા જલક વ ઈગ્લામ કે આદી બન કર મર્દાના કુવ્વતોં કો લુટા કર ખાલી હાથ રેહ જાતે હૈં ઔર શદી કે વક્ત મર્દાના કમઝોરી કા એહસાસ કરને પર અપને બળોં કો હાલ ન બતા કર ખુદ હી પોશીદા (છુપે) તૌર પર ઈશ્તિહારી દવાએં ખા કર યા બાઝ ખુદ-સાખ્તા (ખુદ સે બને હુવે) "સેક્સ સ્પેશલિસ્ટ" કે ચક્કર મેં આ કર અપની દૌલત ઔર સેહત બરબાદ કર લેતે હૈં. મજમા લગા કર કુવ્વતે-બાહ કી દવાએં બેચને વાલે શુઅબદા-બાઝ લોગ મરીઝ કા મિઝાજ ઔર અસ્બાબે મર્ઝ કો સમજે બગૈર સબકા એક હી નુસ્ખા સે ઈલાજ કરતે હૈં જિસ સે નૌજવાનોં કો અકસર ઔકાત ફાઈદા કે બજાએ નુકસાન ઝિયાદા હોતા હૈ.

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ એક પુખ્તા-કાર (પક્કે, તજરુબાકાર) હોમિયોપેથ હૈં ઔર તિબ્બે યૂનાની મેં ભી દસ્તરસ (મહારત) રખતે હૈં. મૌસૂફ ને પેશે-નઝર કિતાબ "ઝુઅફે બાહ કા ઉસૂલી ઈલાજ" મેં કુવ્વતે બાહ કી કમઝોરિયોં કે જુમલા અસ્બાબ કો વાઝેહ તૌર પર બયાન કરતે

હુએ ઈનકી ઈસ્લાહ ઔર તદારુક (ઈલાજ) કે તરીકે, દવાએં, પરહેઝ વગૈરા તેહરીર કરકે મુઆલિજા કી લાઈન સે બળી મુફીદ માલૂમાત બહુમ પહોંચાઈ હૈં. નીઝ મુઆલિજ હઝરાત કે લિયે ભી ઈલાજ કી સહીહ સિમતેં મુતઐયન કી હૈં.

આમ જિન્સી અમરાઝ કે સિલસિલે મેં તિબ્બે યૂનાની ઔર હોમિયોપેથી કે નુસ્ખા-જાત તેહરીર કિએ ગએ હૈં જો એક કાબિલે કદ્ર ઈઝાફા હૈ મગર ઈસ સિલસિલે મેં યે બાત યાદ રખના ચાહિએ કે અગર દવા યા નુસ્ખા કે અઝખુદ (ખુદ કે) ઈસ્તેમાલ સે ખાતિર-ખ્વાહ (બેહતર) ફાઈદા ન હો રહા હો તો ફિર કિસી અચ્છે મુઆલિજ સે અપના ઈલાજ કરાના ચાહિએ તાકે વો આપકે મિઝાજ ઔર અસ્બાબ કી રૌશની મેં સહીહ દવા કા ઈન્તિખાબ કરકે ઈલાજ કર સકે. કુવ્વતે બાહ કે ઈઝાફા કે નામ પર બાઝારી ઈશ્તિહારી દવાઓં કે ઈસ્તેમાલ સે ગુરેઝ (બચના) લાઝમી હૈ કયૂંકે ઈન દવાઓં મેં બાઝ મુઝિર દવાએં ભી શામિલ હોતી હૈં.

જનાબ ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ ને ઈસ મૌઝૂઅ પર યે કિતાબ તસ્નીફ ફરમાં કર અવામુન્નાસ (લોગોં) કે લિયે એક અહેમ કારે-ખૈર અંજામ દિયા હૈ. ફકત

પ્રોફેસર અનીસ અહમદ અન્સારી
અજમલ ખાં તિબ્બિયા કૉલેજ
અલીગઢ મુસ્લિમ યૂનીવર્સિટી, અલીગઢ
(યકુમ જૂન ૧૯૯૫)



તકરીઝ

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

"આદાબે મુબાશિરત" કી પેહલી જિલ્દ કે નુકૂશ (મઝમૂન) અભી ઝહેન સે મહેવ હોને (મિટને) ભી નહીં પાએ થે કે ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ કા "આદાબે મુબાશિરત" હિસ્સા દુવ્વમ નઝર સે ગુઝર ગયા. ગેહરાઈ સે મુતાલિઆ કરને (પઢને) પર દિમાગ કે તમામ દરીચે વા હો (ખુલ) ગએ. ઔર યક-લખ્ત (અચાનક) ઝબાન સે નિકલા કે અલ્લાહ પાક ડૉકટર સાહબ કી ઈસ કાવિશ (કોશિશ) કો શર્ફે કુબૂલિયત અતા ફરમાએ ઔર મૌસૂફ કો જઝાએ ખૈર દે કે તમામ મુફાદાત વ અગરાઝ સે બાલાતર હો કર (ફાઈદોં સે હટ કર) આપને ઝુઅફે બાહ કે બારે મેં ઉસૂલી વ હત્મી (આખરી) બાત ફરમાઈ હૈ. મૈં બાવજૂદ યે કે ડૉકટર સાહબ કા હમ-પેશા હૂં મગર જિસ ખિદમત કે જઝબે કે તહેત ડૉકટર સાહબ ને રેહનુમાઈ ફરમાઈ હૈ વો શાઝો-નાદિર (કભી કભાર) હી નઝર આતા હૈ. અલ્લાહ પાક ડૉકટર સાહબ મૌસૂફ કે ઈસ ઈકદામ (કોશિશ) કો પૂરી ઉમ્મતે મુસ્લિમા કે લિયે ખૂસૂસન ઔર અવામુન્નાસ કે લિયે ઉમૂમન સૂદમંદ સાબિત ફરમાએ.

ડૉકટર ઈરશાદ અલી અબ્બાસી
મુસ્તફાબાદ, દેહલી



બચ્ચોં મેં બુલૂગિયત કા આગાઝ (બાલિગ હોને કી શુરૂઆત)

બચ્ચા જૈસે જૈસે બળા હોતા જાતા હૈ ઉસકે આઝાએ-જિસ્માની (જિસ્મ કે હિસ્સોં) મેં તબ્દીલિયાં હોતી રેહતી હૈં. અભી તક લળકે કે ચેહરે પર ડાઢી મોંછ કી જગા સાફ થી, અબ વહાં મુલાઈમ મુલાઈમ બાલ ઉગના શુરૂ હો ગએ. બગલોં મેં ભી બાલ નિકલ આએ, પેશાબ કે મકામ કે ઈર્દ ગિર્દ ભી બાલ પૈદા હો ગએ. આવાઝ ભારી હો ગઈ ઔર એહતિલામ વ ઈન્ઝાલ (મની નિકલના) હોના શુરૂ હો ગયા. યે સબ ૧૪ સાલ સે ૧૬ સાલ કી ઉમ્ર તક હો ગયા ઔર અબ યે લળકા બચ્ચા નહીં રહા બલ્કે અબ યે બાલિગ હો ગયા, જવાન હો ગયા, ઈસકે અંદર મર્દાના કુવ્વત પૈદા હો ગઈ. અબ ઈસકે ઉઝવ (શર્મગાહ) મેં તનાઓ (ઈસ્તાદગી) પૈદા હોને લગા, હાલાંકે બાલિગ હોને સે પેહલે ભી તનાઓ પૈદા હોતા થા મગર વો તનાઓ દૂસરી નૌઈયત કા ઔર નામુકમ્મલ થા, મસાને મેં પેશાબ ભર જાને યા ખારિશ (ખુજલી) વગૈરા સે ભી હોતા થા. ઉસમેં જિન્સી જઝબાત વ ઉકસાહટ કો દખલ ન થા.

જબ બુલૂગિયત શુરૂ હોતી હૈ તો દૂસરી તબ્દીલિયોં કે સાથ સાથ ઉઝવે-તનાસુલ કી લમ્બાઈ ઔર મોટાઈ ભી બઢ જાતી હૈ. ખુસ્યે (ફોતે) મની બનાને કા કામ શુરૂ કર દેતે હૈં, જિન્સી ખ્વાહિશાત કા એહસાસ બેદાર હોને લગતા હૈ ઔર જિન્સી મિલાપ કા શૌક રૂનુમા હો કર જઝબાત મેં હેજાની (બેચૈની કી) કૈફિયત પૈદા કર દેતા હૈ. અબ જૈસે જૈસે ઉમ્ર બઢતી જાતી હૈ જિન્સી ખ્વાહિશાત ભી બઢતી જાતી હૈં. ઔર

૧૮-૨૦ સાલ કી ઉમ્ર મેં શબાબ પર પહોંચ જાતી હૈં. ઔર ઉમ્ર કી યે મંઝિલ બળી એહતિયાત કી હોતી હૈ. ઈસ ઉમ્ર મેં નૌજવાનોં કો ના-મેહરમ ઔરતોં ઔર નૌજવાન લળકિયોં કી સુહબત સે અપને કો બહોત દૂર રખના ચાહિએ.

મિસ્લ મશહૂર હૈ કે જવાની દીવાની હોતી હૈ. ઈસ મૌકા પર વાલિદૈન પર યે ઝિમ્મેદારી આઈદ (લાગૂ) હોતી હૈ કે વો અપની ઔલાદોં કો જબ વો જવાની કી સરહદ પર પહોંચે, અગલે નશેબ વ ફરાઝ (ઉતાર ચઢાઓ, તબ્દીલિયોં) સે ઉનકો મુનાસિબ પૈરાયા (અંદાઝ) મેં આગાહ (ખબર) કર દેં. એહતિલામ કે બારે મેં સમજા દેં કે અગર કભી કભી ઐસા હો તો કોઈ બાત નહીં, ઝિયાદા હોને લગે તો વો અપને સરપરસ્ત (બળોં, વાલિદૈન વગૈરા) કો આગાહ કર દેં. જલક ઔર ઈગ્લામ કે નુકસાનાત સે બા-ખબર કર દેં ઔર ગલત કિસ્મ કે લળકોં કી સુહબત સે બચતે રહેં ઔર લળકિયોં કી પરછાઈ સે ભી દૂર રહેં. જહાં એક હી મકાન મેં કઈ કઈ ફેમિલી રેહતી હોં વહાં તો ઔર ઝિયાદા એહતિયાત વ નિગરાની કી ઝરૂરત હૈ કે આજ કલ બે-પર્દગી આમ હૈ ઔર શર્મો હયા રુખ્સત હો રહી હૈ

એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની નિકલના)

બાલિગ હોને કે બાદ હર નૌજવાન કો જિસ મર્ઝ સે સબસે પેહલે વાસ્તા ળતા હૈ વો એહતિલામ હૈ. નીમ-ખ્વાબી કી હાલત મેં શેહવત અંગેઝ ખ્વાબ દેખને કે બાદ બગૈર ઈરાદા ઔર ખ્વાહિશ કે મની કા ખારિજ હોના એહતિલામ કેહલાતા હૈ. બાઝ લોગ ઈસકો ખ્વાબ હો જાના ભી કેહતે હૈં.

અગર ખયાલાત મેં પાકીઝગી ન હો તો ઝેહની શેહવત ખ્વાબ કી હાલત મેં ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર પૈદા કરકે મની ખારિજ

કર દેતી હૈ. જો લોગ સિન્ને-બુલૂગ કો પહોંચ (બાલિગ હો) જાએં ઔર શાદી ન હુઈ હો ઔર વો ઈખરાજે-મની કા કોઈ ગલત તરીકા ભી ઈખ્તિયાર ન કરેં તો ઐસે લોગોં કો મહીના મેં એક દો બાર એહતિલામ હો જાએ ઔર ઉસકે બાદ ઉનમેં ઝુઅફ વ કમઝોરી કી કોઈ અલામત ન પાઈ જાએ તો ઈસે મર્ઝ કરાર નહીં દિયા જા સકતા. મગર જબ એહતિલામ જલ્દ જલ્દ હોને લગે તો ઈસકો મર્ઝ સમજ કર ઈલાજ કરાના ચાહિએ.

દૂસરે તીસરે દિન યા રોઝાના ઔર ફિર દિન રાત મેં કઈ કઈ બાર એહતિલામ હોને લગે તો ઈસ સે બદન ઝઈફ (કમઝોર), સર મેં દર્દ, ચક્કર, મિઝાજ મેં ચિળચિળા પન પૈદા હો જાતા હૈ. મરીઝ કાહિલ ઔર કમઝોર હો જાતા હૈ ઔર ચેહરા પર બે-રૌનકી આ જાતી હૈ.

એહતિલામ કો મર્ઝ કી શકલ ઈખ્તિયાર કરને કે ભી કઈ વુજૂહ હૈં :

(૧) શેહવાની જઝબા મેં ઈશ્તિઆલ-અંગેઝી, ગંદે ખયાલાત કી ભરમાર.

(૨) મેઅદા કા બહોત ઝિયાદા પુર હોના કે મેઅદા કો ઠોંસ ઠોંસ કર ભર લેને સે તબ્ખીર (ગેસ) ઝિયાદા હોતી હૈ જિસકી વજહ સે શેહવાની ખ્વાબ ઝિયાદા નઝર આતે હૈં.

(૩) ઝિયાદા ગર્મ ગિઝાએં ઔર બહોત ઝિયાદા મિર્ચ, ખટાઈ, ગર્મ મસાલિહોં કા ઈસ્તેમાલ.

(૪) જલક (હાથ સે મની નિકલાના) વ ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) જૈસી ગંદી આદતોં મેં મુબ્તિલા રેહના

(૫) ગંદા લિટ્રેચર પઢના, ગંદી ફિલ્મેં દેખના, મુબાશિરત કી બાતેં સુનના.

અલામાત (નિશાનિયાં): મરીઝ કો ખુદ માલૂમ હોતા

હૈ કે ઉસકો યે મર્ઝ લાહિક હો ગયા હૈ. જબ મર્ઝ બઢ જાતા હૈ તો મરીઝ કો પેશાબ જલ કર આને લગતા હૈ, ખુસ્સિયોં (સુપારી) મેં ભી દર્દ રેહને લગતા હૈ. તબીઅત મેં સુસ્તી, કમર મેં દર્દ, દિમાગી કમઝોરી વગૈરા આમ અલામાત હૈં.

ઈલાજ: ઈસ મર્ઝ કે ઈલાજ મેં સબસે ઝિયાદા અહેમ બાત યે હૈ કે મરીઝ અપને ખયાલાત કો પાકીઝા રખે. શેહવાની ખયાલાત કો પાસ ન ફટકને દે. નેક વ સાલિહ આદમિયોં કી સુહબત ઈખ્તિયાર કરે. કુવ્વતે-હઝમ કા ભી ખયાલ રખે. સકીલ (ભારી), દેર હઝમ, મસાલિહાદાર, તેઝ વ ગર્મ ગિઝાઓં (ખાનોં) સે પરહેઝ કરે. સાદા ઔર જલ્દ હઝમ હોને વાલી ગિઝા ખાએ. રાત કા ખાના કમ ખાએ ઔર સોને સે કમ અઝ કમ ૨-૩ ઘંટા કબ્લ ખાએ ઔર સોને સે પેહલે પેશાબ પાખાને સે ભી ફારિગ હો જાએ કે ઈન ચીઝોં કા ઈજતિમાઅ (જમા રેહના) ઉઝવ મેં ખેઝિશ (ઉભાર) કા બાઈસ હો કર એહતિલામ ન હો જાએ. કબ્ઝ ન હોને દિયા જાએ કે કબ્ઝ ભી અસ્બાબે એહતિલામ કો મદદ પહોંચાતા હૈ. નર્મ વ ગર્મ બિસ્તર પર સોના ઔર બંદ કમરા મેં લેટના ભી મુહર્રિકે-એહતિલામ હૈ. ઈસલિયે મુનાસિબ હૈ કે સોને કા બિસ્તર સખ્ત ઔર મકામ હવાદાર હો. ચિત (ઊંધા) લેટને કી હાલત મેં ભી એહતિલામ ઝિયાદા હોતા હૈ. ઈસલિયે પેહલૂ પર (કરવટ) લેટને કી આદત ડાલની ચાહિએ. જિસકી તદબીર યે હૈ કે કિસી કપળે મેં ગાંઠ લગા કર વો કપળા કમર મેં બતૌરે બેલ્ટ ઈસ તરહ બાંધ કર સોએ કે વો ગાંઠ કમર કે નીચે બીચ મેં રહે, તાકે જબ ચિત હો જાએ તો ગાંઠ કમર કે નીચે ચુભને સે આંખ ખુલ જાએ. અગર રાત કે પિછલે હિસ્સા મેં આંખ ખુલને પર પેશાબ માલૂમ હો તો ફૌરન ઉઠ કર પેશાબ કર લે. ગર્મ દૂધ વ ચાય,

કૉફી પી કર ન સોએં. સોતે વક્ત ઉઝવ કો ઠંડે પાની સે ધારના ભી મુફીદ હૈ.

ઈલાજ: ચૂંકે યે મર્ઝ ઉઝવ કી હિસ (એહસાસ) બઢ જાને સે હોતા હૈ ઈસલિયે હિસ કો કમ કરને કે લિયે ઝેલ (નીચે) કે નુસ્ખોં મેં સે કોઈ નુસ્ખા ઈસ્તેમાલ કરેં. કુછ દિવાએં હિસ્સા અવ્વલ મેં તેહરીર કર ચુકા હૂં. મઝીદ જિરયાન કે બયાન મેં દેખ લેં.

બુરાદા સંદલ સુફેદ, કશ્નીઝ ખુશ્ક (ધન્યા), તુખ્મે ખશખાશ સુફેદ, તુખ્મે ખુરફા સર વાલી હર એક ૬-૬ માશા પાની મેં પીસ કર દો તોલા શરબત નીલોફર મિલા કર સુબહ વ તીસરે પહેર પી લેં. ગર્મ મિઝાજોં કે લિયે બહોત મુફીદ હૈં.

કશ્નીઝ ખુશ્ક, તુખ્મે ખશખાશ સુફેદ, શાહિદાના, હર એક ૩ તોલા, દારચીની બળી, ઈલાઈચી, હર એક તીન માશા કા સુફૂફ બના કર સબકે બરાબર શકર સુફેદ મિલા કર ૬-૬ માશા સુબ્હો શામ બકરી કે દૂધકે હમરાહ (સાથ) ઈસ્તેમાલ કરેં

ગુર્દો કે મકામ પર સીસા કા ટુકળા બાંધ કર સોના ભી મુફીદ હૈ. યે સીસા કી એક ઈંચ ચૌળી પ્લેટ છાપે-ખાનોં મેં બઆસાની મિલ જાતી હૈ. મુલાઈમ હોને કી વજહ સે મુળ ભી જાતી હૈ. ઈસમેં સૂરાખ કરકે દોનોં ગુર્દો કી જગા પર બાંધા જા સકતા હૈ. અવ્વલ કુછ તકલ્લુફ હોતા હૈ ફિર આદત હો જાતી હૈ.

ઈસ મર્ઝ કી હોમિયોપેથિક દવાએં અલાહિદા સે તેહરીર કી જાએંગી.

નોટ: અગર મરીઝ શાદી શુદા હૈ ઔર બીવી સે લમ્બે અરસા સે અલાહિદગી (અલગ રેહના) ઈસકા સબબ હૈ તો ઐસી હાલત મેં જિમાઅ સે ભી ફાઈદા હોતા હૈ.

જલક (મુશ્ત ઝની)

અપને હી હાથ સે અપને ઉઝવ કો બાર બાર હરકત દેને, મલને ઔર સેહલાને સે ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર ઔર હેજાન પૈદા કરકે મની ખારિજ કર દેને કા નામ જલક યા મુશ્ત-ઝની હે. ઉઝવ કો હરકત દેને ઔર ઈખરાજે-મની કે વક્ત એક અજીબ લઝઝત હાસિલ હોતી હે. જો બકૌલે નઝીર અકબરાબાદી:

લડ્ડૂ મેં ન પેળોં મેં ન ઓલોં મેં મઝા હે
જો મર્દે મુજર્રદ કે મુઠોલોં મેં મઝા હે

ઈબ્તિદા (શુરૂ) મેં ઈસ બુરી આદત સે કલ્બી સુકૂન ઝરૂર મિલા હે મગર એક બાર યે મઝા હાસિલ હો જાને કે બાદ મરીઝ બાર બાર જબ મૌકા મિલતા હે ઈસ અમલ કો કરને લગતા હે. હમ-ઉમ્ર દોસ્તોં કે બતાને સે ભી ભોલે ભાલે બચ્ચે શુરૂ કર દેતે હૈં ઔર ચૂંકે વો આઈન્દા પેશ આને વાલે નુકસાનાત સે વાકિફ નહીં હોતે હૈં. ઈસલિયે વો ઈસકે ઈસ દર્જા આદી હો જાતે હૈં કે ફિર ઉનકો યે અમલ કિયે બગૈર ચૈન નહીં પળતા ઔર બળી ઉમ્ર તક કરતે રેહતે હૈં. ઈસલિયે યે ઝરૂરી હે કે જબ બચ્ચા બાલિગ હો જાએ તો બાપ મુનાસિબ પૈરાએ (અંદાઝ)મેં ખુદ યા કિસી દૂસરે શખ્સ કે ઝરિયા ઈસ ઈન્તિહાઈ બુરી ઔર ખબીસ આદત સે પૈદા હો જાને વાલે નુકસાનાત સમજા દે ઔર ડરા દે કે અગર વો ઐસા કરેંગે તો અપની સિહત કો નાકાબિલે-તલાફી (જિસકી ભરપાઈ ન હો સકે) નુકસાન પહોંચા કર ઝિંદગી બરબાદ કર લેંગે.

અસ્બાબ (વજહ): જલક કી આદત કા અસ્લ સબબ ઔર મુહર્રિક તો જિન્સી જઝબાત કા હેજાન વ ઈશ્તિઆલ હે

મગર ઈસકે બતાને ઔર સિખાને વાલે હમ-ઉમ્ર દોસ્ત ઔર સાથી હોતે હૈં. એક બાર યે અમલ કરને કે બાદ ઈસકી લઝઝત બાર બાર કરને પર મજબૂર કરતી હૈ.

નુકસાનાતઃ ઉઝવે તનાસુલ કો હાથ કી રગળ પહોંચને સે ઉસકી ઈસ્પંજી સાખ્ત (લચકદાર બનાવટ) ખરાબં હો જાતી હૈ. ઉઝવ સુકળ કર છોટા રેહ જાતા હૈ. આસાબ ઢીલે પળ જાતે હૈં જિસકી વજહ સે બવક્તે-ખૈઝિશ (ઉઠાઓ કે વક્ત) ઉનમેં પૂરી ઈસ્તાદગી (ખળા હોના) ઔર સખ્તી પૈદા નહીં હોતી. જળ પતલી પળ જાતી હૈ, રગેં ફૂલ કર મોટી પળ જાતી હૈં, આંખોં કે ચારોં તરફ સિયાહ (કાલા) ઘેરા બન જાતા હૈ, ચેહરા બદનુમા, બે-રૌનક ઔર પીલા પળ જાતા હૈ, ઉદાસી ઔર પસ્ત (કમ) હિમ્મતી આ ઘેરતી હૈ ઔર કભી કભી ખુદકુશી કી ખ્વાહિશ હોને લગતી હૈ.

રફતા રફતા (ધીરે ધીરે) ઉઝવ કી હિસ તેઝ હો જાને કી વજહ સે શેહવત જલ્દ ગાઈબ હી જાતી હૈ. ઈસ ખબીસ આદત કે બુરે નતાઈજ બહોત દૂર તક જાતે હૈં. કભી કભી ઈસકે મરીઝ મિરગી ઔર તપે-દિક (ટી.બી.) મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં.

ઉસૂલે ઈલાજઃ મરીઝ કો જલક કે નુકસાનાત સમજા કર સબસે પેહલે ઉસકી યે આદત છુળાના ચાહિએ. મરીઝ કો સમજાને મેં ઐસા પૈરાયા ન ઈખ્તિયાર કિયા જાએ કે વો અપને આપકો નાકારા વ નામર્દ સમજ બૈઠે ઔર માયૂસી કા શિકાર હો જાએ. મરીઝ કો ખૂબ વર્ઝિશ ઔર દિમાગી મેહનત કરાઈ જાએ.

મરીઝ કી ઈસ બુરી આદત કે છુળાને મેં હોમિયોપેથિક દવાએં બિલા શુબહ બહોત મુઅસ્સિર હૈં, દવાએં આગે ઝિક્ર કી જાએંગી.

ઈગ્લામ (લિવાતત) યા જિમાએ ગૈર ફિતરી

યે એક કદીમ (પુરાના) મર્ઝ હૈ જો સબસે પેહેલ લૂત અલૈહિસ્સલામ કી કૌમ મેં પૈદા હુવા. ઈસ મર્ઝ મેં મરીઝ અપને હાથ કી હરકત સે મની ખારિજ કરને કે બજાએ અપને હમ-જિન્સ લળકોં, મર્દો, ઔરતોં કે પાખાને કે મકામ મેં યા હેવાનાત કે સાથ ખિલાફે વઝએ ફિતરત (કુદરત કે બનાએ ગએ કાનૂન કે ખિલાફ), અપને ઉઝવ કો દાખિલ કરકે અપને રૌગને-હયાત (મની) કો તલ્ફ (ખત્મ) કરકે હમેશા કે લિયે લઅનત, રુસ્વાઈ ઔર નાકાબિલે તલાફી નુકસાનાત હાસિલ કરકે અપને આપકો બરબાદ કર લેતા હૈ.

અસ્બાબઃ નૌઝવાન, બે-રેશ (ડાઢી) લળકોં કા મેલ મિલાપ, જોશે જવાની કી સર-મસ્તિયાં, શેહવાની ખયાલાત કે હુજૂમ વ દબાઓ કે વક્ત ઔરત કા મયસ્સર ન હોના, ઈસ ફેઅલ કે આદી બદ-અખ્લાક લળકોં કી સુહબત જો એક દૂસરે કો યે અમલ કરના સિખા દેતે હૈં યા કહીં કહીં ઘરોં મેં કામ કરને વાલે કમ ઉમ્ર નૌકર લળકે અપને આકા કે બચ્ચોં કો જો હમ-ઉમ્ર હોને કી વજહ સે ઉનકે સાથ ખેલતે હૈં, ઈસ ફેઅલ (કામ) કી રેહનુમાઈ કરતે હૈં. ઔર કહીં સ્કૂલોં કે બદ-તીનત ઉસ્તાદ અપને શાગિર્દો કે સાથ મુંહ કાલા કરતે હૈં ઔર આદી હો જાને પર ઔરત કે મુકાબ્લા હમ-જિન્સ કો તરજીહ દેતે હૈં.

નુકસાનાતઃ અગરચે ઈગ્લામ ભી જલક કી તરહ એક ગૈર ફિતરી અમલ હૈ મગર ઈસકે નુકસાનાત જલક સે ઝિયાદા હૈં. ઈસમેં હશ્ફા (ઉઝવ કા સુપારી નુમા સિરા) જૈસે સરીઉલ-હિસ (જલ્દી એહસાસ કરને વાલે) ઔર નાઝુક ઉઝવ (હિસ્સે) કો બહોત નુકસાન પોંચતા હૈ. ઝકાવતે હિસ (એહસાસ કા બઢ

જાના), સુર્અતે ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી છૂટના), કસરતે એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની કા ઝિયાદા નિકલના), જિરયાને મની (પેશાબ કે સાથ મની નિકલના), ઉઝવ મેં કજી (ટેઢા પન), લાગરી, કોતાહી પૈદા હો જાતી હૈ. ઉઝવ કી જળ કમઝોર વ પત્લી હો જાતી હૈ ઔર આખિરકાર મરીઝ ઔરત કે કાબિલ નહીં રેહતા. સારે આઝાએ રઈસા કમઝોર હો જાતે હૈં.

ઈલાજ: અવ્વલન મરીઝ કી યે બુરી આદત ઉસકે નુકસનાત સમજા કર છુળાઈ જાવે, સચ્ચી તૌબા કરાઈ જાએ ઔર જલક કે મરીઝ કી તરહ ઉસકા ભી ઈલાજ કિયા જાએ. મરીઝ કે અન્દર માયૂસી પૈદા ન હોને દી જાએ.

ઝુઅફે કુવ્વતે બાહ યા કુવ્વતે મર્દુમી કી કમી

સબસે પેહલે ઝુઅફે કુવ્વતે બાહ ઔર નામર્દી કા ફર્ક સમજના ઝરૂરી હૈ કે ઈસકે માલૂમ કિયે બગૈર સહીહ ઈલાજ મુમકિન નહીં હૈ.

નામર્દી : ઈસ સે મુરાદ મરીઝ કી વો હાલત હૈ કે જિસમેં વો વઝીફએ ઝૌજિયત (જિમાઅ, હમબિસ્તરી) અદા કરને કે કાબિલ હી ન હો. ખ્વાહ પૈદાઈશી ના-અહેલ હો યા કિસી વજહ સે યે હાલત પૈદા હો ગઈ હો.

ઝુઅફે કુવ્વતે બાહ : ઈસ સે મુરાદ વો હાલત હૈ જિસમેં મરીઝ વઝીફએ ઝૌજિયત પૂરી તરહ અદા કરને કે કાબિલ ન હો. બઅલ્ફાઝે દીગર, ફરીકે-સાની (બીવી) કો મુત્મઈન ન કર સકે ઔર ઉસકી (ઔરત કી) તિશ્નગી (પ્યાસ) બાકી રહે. ઈસમેં બોસ વ કિનાર (ચૂમા ચાટી) કી હાલત મેં કબ્લે દુખૂલ હી મર્દ કો ઈન્ઝાલ હો જાના યા ઉઝવ કે દાખિલ હોતે હી મની કા ખારિજ હો જાના દોનોં હી બાતેં શામિલ હૈં. ઔર આજ કલ

ઐસે હી મરીઝ ઝિયાદા આતે હૈં જો અપને કો સુર્અતે ઈન્ઝાલ કા મરીઝ બતા કર હી મર્ઝ કે લિયે મુઆલિજ સે દવા તલબ કરતે હૈં. ઔર મુઆલિજ ભી બગૈર સોચે સમજે એક હી નુસ્ખા સે મુખ્તલિફ અસ્બાબ કે મરીઝોં કા ઈલાજ કરતે હૈં. જિનમેં બસા ઔકાત નુકસાન કા અન્દેશા ભી રેહતા હૈ. કિસી ભી મરીઝ કા ઈલાજ કરને કે લિયે અવ્વલન સબબે-મર્ઝ (મર્ઝ કી વજહ) માલૂમ હોના ઝરૂરી હૈ કે શિફાએ કામિલ (મુકમ્મલ શિફા) બગૈર ઈઝાલએ સબબે મર્ઝ (મર્ઝ કી વજહ દૂર કિયે બગૈર) મુમકિન હી નહીં હૈ.

અબ ઝેલ મેં હમ ઝુઅફે બાહ કે અસ્બાબ તેહરીર કરતે હૈં.

ઝુઅફે બાહ કે મરીઝ કો અલામાત કે તહેત યે માલૂમ હો જાને પર કે ઉસમેં ઝુઅફ વ કમી કિસ વજહ સે પૈદા હુઈ હૈ, ઉસકો દૂર કરના ચાહિએ. મહેઝ મુકવ્વિએ-બાહ (સેક્સ કી તાકત બઢાને વાલી) ઔર મુગલ્લિઝે મની (મની ગાઢા કરને વાલી) યા મુમસિક (મની રોકને વાલી) દવાઓં કે ચક્કર મેં પળ કર આઈન્દા કે નુકસાનાત સે બચના ચાહિએ કે ગલત દવાઓં કે ઈસ્તેમાલ સે આઝા (શર્મગાહ) કે અફઆલ (કામોં) મેં ખરાબિયાં પૈદા હો કર નઈ બીમારિયાં જનમ લેતી હૈં.

ઝુઅફે બાહ યા નામર્દી કે મુંદરજા-ઝેલ (નીચે બતાએ ગએ) અસ્બાબ હૈં.

(૧) ઝુઅફે મેઅદા
(૨) ઝુઅફે જિગર
(૩) દિલ કી કમઝોરી
(૪) દિમાગ કી કમઝોરી
(૫) ગુર્દો કી કમઝોરી
(૬) ગલ્બે યબૂસત (ખુશ્કી)
(૭) વેહમી નામર્દી
(૮) ગલ્બએ બુરૂદત (સરદી)
(૯) મિઝાજ મેં ગરમી
(૧૦) રુતૂબાત કી ઝિયાદતી

(૧૧) અદમે તૌલીદે મની (૧૨) હાદસાતી નામર્દી
(૧૩) બવજહે જલક વ ઈગ્લામ
(૧૪) કમઝોરિએ મરકઝે તનાસુલ
(૧૫) ડર ઔર સદમા કે અસર સે નામર્દી
(૧૬) ઈસ્તરખાએ ઉઝવ કે સબબ નામર્દી
(૧૭) તજર્રુદ કી બિના પર નામર્દી
(૧૮) ઝિયાબ્તીસ કે સબબ નામર્દી
(૧૯) કિસી દવા કે ઈસ્તેમાલ સે પૈદા શુદા નામર્દી
(૨૦) મોટાપે ક વજહ સે ઝુઅફે બાહ

ઝુઅફે મેઅદા (મેઅદા કી કમઝોરી) કી વજહ સે ઝુઅફે બાહ

ઝુઅફે મેઅદા: મેઅદા આઝાએ શરીફા મેં શુમાર કિયા જાતા હૈ. ગિઝા કે હઝમ મેં ઈસકો પૂરા દખલ હૈ. મેઅદા કે ફેઅલ મેં ખરાબી યા કમઝોરી પૈદા હો જાને સે ગિઝા અચ્છી તરહ હઝમ નહીં હોતી હૈ. પેટ મેં દર્દ, પેટ ફૂલના, હિચકી, ડકારોં કી કસરત, ઝાઈકા ખરાબ હોના, ખાને કે બાદ પેટ મેં બોઝ સા મેહસૂસ હોતા હૈ. કભી કભી ડકારોં કે સાથ મુંહ સે પાની આ જાતા હૈ. મરીઝ કી ભૂક કમ હો જાતી હૈ. મરીઝ જો કુછ ખાતા હૈ ઉસ સે ખાલિસ ખૂન ઔર સહીહ મની કી પૈદાઈશ મેં કમી હો જાતી હૈ જિસકી વજહ સે કુવ્વતે બાહ, ઝઈફ વ કમઝોર હો જાતી હૈ. કભી કભી દિલ કી ધળકન બઢ જાતી હૈ. યે મર્ઝ વરમે મેઅદા, દર્દે મેઅદા, કસરતે શરાબ-નોશી (ઝિયાદા શરાબ પીને) યા એક ગિઝા પૂરી તરહ હઝમ હોને સે પેહલે

દૂસરી સકીલ (ભારી) ગિઝા ખાતે રેહને સે પૈદા હોતા હૈ. મર્ઝ કે ઈલાજ કે બાદ ઝૂદ-હઝમ (જલ્દી હઝમ હોને વાલી), હલ્કી ગિઝા ઈસ્તેમાલ કરેં મગર વો ભી શિકમ-સૈર હો (પેટ ભર) કર ન ખાએં, દૌરાને મર્ઝ જિમાઅ સે ઈજતિનાબ કરેં (બચેં).

અગર મર્ઝ મામૂલી હો, સિર્ફ ભૂક કી કમી હો યા ગિઝા સહીહ તૌર પર હઝમ ન હોતી હો તો ઝેલ (નીચે) કા સુફૂફ (પાવડર) અનારીન બહોત મુફીદ હૈ. યે મેઅદા કો કુવ્વત દેતા હૈ.

અનાર દાના તુર્શ તાઝા, ઝંજબીલ, ઝીરા સુફેદ, તુરબદ સુફેદ, હર એક એક તોલા, ઝીરા સિયાહ ૮ તોલા, સમ્માક પોસ્ત બલીલા ઝર્દ (બળી હળ), પસ્ત બલીલા (બહેળા) હર એક ૬ માશા. નમક લાહોરી સવા તોલા, કૂટ છાન કર સુફૂફ બનાએં. અગર અદવિયા કા સુફૂફ બારીક હોગા તો યે કાબિઝ અસર રખતા હૈ ઔર જબ મેઅદા કી કમઝોરી સે દસ્ત આતે હોં તો ઉસ હાલત મેં બારીક સુફૂફ કા ઈસ્તેમાલ મુફીદ હૈ. અગર અદવિયા બજાએ બારીક પીસને કે દરદરી હોં તો યે કબ્ઝ-કુશા (કબ્ઝ દૂર કરને વાલી) હૈ. બહાલતે કબ્ઝ મુફીદ હૈ. ખોરાક ૬ માશા સે ૯ માશા તક બાદે ગિઝા (ખાને કે બાદ). ચૂંકે અકસર બીમારિયોં કા ખમીર મેઅદા મેં હી તય્યાર હોતા હૈ. ઈસલિયે યે કૌલ મશહૂર હૈ કે મેઅદા બીમારિયોં કા ઘર હૈ ઔર પરહેઝ દવાઓં કા સરદાર. ઈસલિયે ઝરૂરી હૈ કે હમ મેઅદા કો દુરુસ્ત રખને કી વો સારી તદાબીર ઈખ્તિયાર કરેં જિસ પર જુમલા અતિબ્બા મુત્તફિક હૈં ઔર ઈનમેં બહોત સી ચીઝેં સુન્નત ભી હૈં.

(૧) ખાના સિર્ફ ઉસી વક્ત ખાયા જાએ જબ ખૂબ અચ્છી તરહ ભૂક લગ રહી હો, મહેઝ ખાના ખાને કે ઔકાત કા

લિહાઝ કરકે ન ખાએં. બાઝ ખાને જલ્દી હઝમ હો જાતે હૈં ઔર બાઝ દેર મેં હઝમ હોતે હૈં. મસ્લન રાત કો આપને દાલ ઔર ચાવલ કા ખુશ્કા ખાયા (જિસમેં ઘી બરાએ નામ હોતા હૈ) તો આપકો અલસ્સુબહ (સુબહ સવેરે) બહોત ઝોર કી ભૂક મેહસૂસ હોગી ઔર અગર રાત કો આપેન ખૂબ ઘી વાલા કોરમા, બિરયાની, શીરમાલ ખાઈ થી તો સુબહ ઉઠને પર આપ મેહસૂસ કરેંગે કે અભી ખાના તેહલીલ (હલ) નહીં હુવા હૈ. વૈસે હી આપકે મેઅદા મેં રખા હૈ. અગર ડકાર આએગી તો ઉસમેં ખાને કા મઝા હોગા. યે ઈસ બાત કા ઈશારા ઔર અલામત હૈ કે અભી ખાના હઝમ નહીં હુવા હૈ. ઈસ હાલત મેં અગર આપ અપને ટાઈમ ટેબલ કે હિસાબ સે ફિર નાશ્તા કે દસ્તરખ્વાન પર બૈઠ કર કુછ ખા લેંગે તો યહી ખાના આપકે લિયે પરેશાની કા સબબ બન જાએગા. ઈસલિયે અબ આપકો ઐસે મૌકા પર કુછ નહીં ખાના હૈ. હાં નીબૂ કા શરબત યા પોદીના કી બગૈર દૂધ કી ચાય પી લેં તો મુઝાઈકા નહીં.

(૨) જબ ખૂબ અચ્છી તરહ ભૂક લગ રહી હો ઔર આપ ખાને કે લિયે દસ્તરખ્વાન પર બૈઠ જાએં તો જો કુછ ખાએં ઉસ ખાને મેં ભી ઝેલ કી બાતોં કો ધ્યાન મેં રખેં.

(૩) બેહતર હો કે એક વક્ત મેં એક હી કિસ્મ કા સાલન યા દાલ સબ્ઝી હો. કઈ કિસ્મ કી ગિઝાએં એક સાથ ખાના ભી કોઈ અચ્છી બાત નહીં હૈ. યહાં આપ ઝરા ગરીબ મઝદૂર લોગોં કી ઝિંદગી પર ગૌર કરેં. ઉન્હેં પેટ કી બીમારિયાં ક્યૂં કમ હોતી હૈં, ઈસલિયે કે ઉન ગરીબોં કો એક વક્ત મેં એક હી કિસ્મ કી દાલ યા સબ્ઝી યા ગોશ્ત કમ ચિકનાઈ વાલા ખાને કો મિલતા હૈ. એક સાથ કઈ ડિશેં મયસ્સર હી નહીં.

(૪) જો કુછ ખાએં ખૂબ અચ્છી તરહ ચબા ચબા કર

ખાએં, જલ્દી જલ્દી લુકમા નિગલના ભી મેઅદા કે લિયે અઝિય્યત (તકલીફ) કા સબબ હોતા હૈ. ઉસે તેહલીલ કરને મેં મેઅદા કો પરેશાની હોતી હૈ.

(૫) ભૂક સે હમેશા કમ હી ખાએં, અગર આપ અલાહિદ્દા ખાતે હૈં તો અપની મુકર્રરા મિકદાર સે કમ કર દેં. મસ્લન ચાર ચપાતી કી આદત હૈ તો તીન પર ઈકતિફા કરેં.

(૬) અગર આપકે દાન્ત કમઝોર હૈં ઔર કોઈ સખ્ત ચીઝ જિસકો આપકે દાન્ત ચબા ન સકેં, છોળ દેં. સિર્ફ ઝાઈકા કે લિયે નિગલેં નહીં.

(૭) ન તો ખાને કે દૌરાન બાર બાર પાની પિએં ઔર ન ખાને કે ખત્મ પર ગ્લાસ, દો ગ્લાસ પાની પિએં, બલ્કે બગૈર પાની કે ખાના ખાને કી આદત ડાલેં. દિક્કત હો તો શુરૂ મેં પી લેને મેં મુઝાઈકા નહીં. ખાના ખત્મ કરકે એક ચમ્મચ શકર યા એક ડલી ગુળ કી મુંહ મેં ડાલ કર ચૂસ લેને સે ભી પ્યાસ ખત્મ હો જાતી હૈ ઔર ઈસ સે હઝમ મેં મદદ ભી મિલતી હૈ.

(૮) દોપહર કા ખાના ખાને કે બાદ કમ અઝ કમ ૨૦,૨૫ મિનટ લેટ લેના (જિસકો કૈલૂલા કેહતે હૈં) ભી ઝરૂરી સમજેં. કિસી ભી જગા હોં, ચારપાઈ ન સહી, કિસી તખ્ત પર ઝમીન પર કોઈ કપળા બિછા કર લેટા જા સકતા હૈ.

(૯) રાત કા ખાના સોને કે વક્ત સે ૨-૩ ઘંટે પેહલે ખાએં ઔર થોળી દેર ચહેલ કદમી ભી કર લિયા કરેં.

(૧૦) ઝિયાદા ગમ વ ગુસ્સા યા આસાબી-તનાઓ કી હાલત મેં ભી ખાના નહીં ખાના ચાહિએ.

(૧૧) ઝિયાદા તેઝ નમક, મિર્ચ, ગર્મ મસાલિહોં ઔર ખટાઈ સે ભી ગુરેઝ કરના (બચના) ચાહિએ.

(૧૨) ખાના ખાને કે બાદ ફૌરન પેશાબ કર લેને સે

ગુર્દા કે અમરાઝ સે હિફાઝત રેહતી હે.

(૧૩) રાત કો ખાલી પેટ નહીં સોના ચાહિએ.

ઝુઅફે જિગર કે સબબ ઝુઅફે બાહ

જિગર જિસ્મ કે આઝાએ રસઈસા મેં સે એક ઉઝવ હે. ઈસકા કામ ઈન્સાની જિસ્મ મેં ખૂન બનાના હે. જબ ઈન્સાન કા જિગર અપને ફેઅલ કી અંજામ-દહી (કામ કરને) કે કાબિલ નહીં રેહતા યા બહોત કમઝોર હો જાતા હે તો જિસ્મ મેં ગિઝા સે ખાલિસ ખૂન તય્યાર નહીં હોતા. ઔર જબ ખૂન નાકિસ (ખરાબ) હો તો મની કી પૈદાઈશ ભી નાકિસ રેહતી હે. ઈસલિયે જિગર કી મઝોરી સે કુવ્વતે બાહ કમઝોર હો જાતી હે ઔર ઉઝવ મેં ઈન્તિશારી કૈફિયત જો ખૂન કી ઝિયાદતી પર મૌકૂફ હે, જાતી રેહતી હે. મઅદએ-મન્વિયા (મની) કમ ખારિજ હોતા હે.

અસ્બાબ: ઝુઅફે જિગર કા મર્ઝ દાઈમી (હમેશા કે) કબ્ઝ, ઝુઅફે હઝમ, વર્ઝિશ ન કરને, ઝિયાદા ચિકનાઈ ઔર બહોત તેઝ ગર્મ મસાલિહે ખાને સે, જિગર કે મકામ પર ચોટ કે અસર સે, મલેરિયા બુખાર સે ઔર ઝિયાદા શરાબ-નોશી (શરાબ પીને) સે પૈદા હોતા હે.

અલામાત: ભૂક કમ હો જાતી હે, આંખોં કી રંગત ઝર્દ (પીલી) યા સુફેદ હો જાતી હે, જિગર કી જગા પર બોઝ યા હલ્કા દર્દ મેહસૂસ હોતા હે, પલ્કેં ભારી ચેહરા પર ભુરભુરાહટ નઝર આતી હે, ટટોલને પર જિગર બળા મેહસૂસ હોતા હે. અગર મર્ઝ બઢ જાએ તો યરકાન JAUNDICE હો જાતા હે. ઈસ મર્ઝ કા ઈલાજ કરાને કે બાદ અવ્વલન મુકવ્વિએ જિગર,

ફિર મુકવ્વિએ બાહ દવાઓં કા ઈસ્તેમાલ કરકે ઈસ ઝુઅફ કો દૂર કરેં.

ઈસ મર્ઝ કે ઈઝાલા કે લિયે યૂનાની દવા હુબ્બે કબદ નૌશાદરી ખાસ ઔર આયુરવેદિક દવા Liv 52 મુફીદ હૈં. દવા કોઈ ભી લેં, અગર તાઝા કલેજી કો પથ્થર પર પીસ કર મોસમી યા અનાર કે અર્ક મેં મિલા કર છાન કર પી લિયા કરેં. ખાલી પેટ મેં ઝિયાદા મુફીદ હે. ગર્મ વ ખુશ્ક ઔર ઝિયાદા ચિકની ગિઝા ન ખાએં. (વઝને કલેજી ૧૨૫ ગ્રામ)

દિલ કી કમઝોરી સે ઝુઅફે બાહ

ઈન્સાની જિસ્મ મેં દિલ કા મકામ બાદશાહ જૈસા હે. સારે આઝા (હિસ્સોં) કી કુવ્વતેં દિલ કી કુવ્વત કે તાબિઅ હૈં. જબ દિલ કમઝોર હો જાતા હૈ તો બકિયા સારે આઝા મેં કમઝોરી આ જાતી હે. ઔર કુવ્વતે બાહ જો ઈન સારી કુવ્વતોં પર મૌકૂફ હૈ વો ભી કમઝોર હો જાતી હૈ.

જબ દિલ કમઝોર હો જાતા હૈ તો મુબાશિરત કા ઈરાદા કરને યા ઔરત કો અપને કરીબ પાતે હી દિલ ધળકને લગતા હે. ઝિયાદા કમઝોરી આ જાને પર હાથ પાઓં ભી કાંપને લગતે હૈં. ઉઝવ મેં ખેઝિશ વ ઈન્તિશાર (ખળા હોના) યા તો પૈદા હી નહીં હોતા ઔર અગર હોતા ભી હૈ તો બહોત કમઝોર હોતા હૈ. ખ્વાહિશે જિમાઅ કમ યા બિલ્કુલ ઝાઈલ (ખત્મ) હો જાતી હૈ. અગર જિમાઅ કી કુવ્વત હો ભી તો જિમાઅ મેં લઝ્ઝત મેહસૂસ નહીં હોતી. જિમાઅ કે બાદ મરીઝ બળી કમઝોરી મેહસૂસ કરતા હે ઔર બાઝ ઔકાત બગૈર ઈન્ઝાલ (મની નિકલને) કે ઈન્તિશાર ખત્મ હો જાતા હૈ.

અસ્બાબે મર્ઝ: કસરતે રિયાઝત (ઝિયાદા મેહનત),

તવીલ અલાલત (લમ્બી બીમારી), ઝિયાદા અરસા તક ભૂકા રેહના, ગમ વ સદમા, કિસી કલ્બી (દિલ કી) બીમારી કે સબબ સે પૈદા હો જાતી હૈં.

અલામાતઃ મરીઝ કી નબ્ઝ કમઝોર, દૌરાને ખૂન સુસ્ત ઔર હરારતે ગરીઝી (જિસ્મ કી કુદરતી ગરમી) કમ હો જાતી હૈ. ચેહરા ઝર્દ, મુતફક્કિર (પરેશાન), તબીઅત ઉદાસ, મામૂલી મામૂલી બાતોં સે ખાઈફ ઔર હિરાસાં હોના.

ઈલાજઃ મર્ઝ કા અસ્લ સબબ માલૂમ કરેં ઔર ઉસકા ઈલાજ કરેં. મુફર્રિહ (સુકૂન દેને વાલી) ઔર મુકવ્વિએ કલ્બ (દિલ કો તાકત દેને વાલી) ઔર ખૂશ્બૂદાર દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાએં. ઈત્રે કેવળા, ઈત્રે ગુલાબ, ખસ યા કિસી ઔર અચ્છી દિલપસંદ ખુશ્બૂ કા બાર બાર સૂંઘના ભી મુફીદ હૈ.

કુવ્વતે હાઝમા કા ભી ખયાલ રખેં, ગિઝા મેં હૈવાનાત કા દિલ પકા કર ખિલાએં. અંગૂર, અનાર, સેબ, ખરબૂઝા, તરબૂઝ બશૌક ખાએં.

અદવિયાતઃ ખમીરા અબ્રેશમ હકીમ અરશદ વાલા, ખમીરા મરવારીદ, તિરયાકે ફારૂક, દવાઉલ-મસ્ક સાદા યા જવાહર વાલી, હસ્બે મશ્વરએ તબીબ ઈસ્તેમાલ કરેં. માહોલ ઔર આબો હવા કી તબ્દીલી ભી મુફીદ હૈ.

પરહેઝઃ રંજો ગમ, મેહનત મુશક્કત, ભાગ દૌળ સે બચેં. એક દમ ઝોર કી આવાઝ ન સુનેં ઔર ન ખુદ ચીખ કર ગુસ્સા સે બાત કરેં, અલ્લાહ કે ઝિક્ર કી કસરત કરેં કે અલ્લાહ કે ઝિક્ર મેં દિલોં કે લિયે સુકૂન હૈ.

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ (الفرقان)

ઝિક્ર કિસી શૈખે-તરીકત કે મશ્વરા સે કરેં તો ઝિયાદા બેહતર હૈ

દિમાગ કી કમઝોરી સે ઝુઅફે બાહ

દિમાગ કા શુમાર ભી આઝાએ રઈસા મેં હોતા હૈ. આસાબ (રગ વ પઠ્ઠે) જિનસે તમામ બદન કી હિસ વ હરકત વાબસ્તા (જુળા હુવા) હૈ વો ભી દિમાગ ઔર નિખાઅ હી સે પરવરિશ પાતે હૈં. દિમાગ મેં કમઝોરી આ જાને સે બેહિસી જૈસી કૈફિયત પૈદા હોને સે ખ્વાહિશે જિમાઅ કમ યા મફકૂદ (ખત્મ) હો જાતી હૈ. અગર જિમાઅ કી ઈસ્તિઅદાદ (સલાહિયત) બાકી રહે તો પૂરી લઝઝત હાસિલ નહીં હોતી.

અસ્બાબ: દિમાગી કામોં કી કસરત, ઝિયાદા રંજો ગમ, ગૈર મામૂલી તફક્કુરાત (ફિક્રોં) કા મુસલસલ ઔર અર્સએ દરાઝ (લમ્બે અરસે) તક રેહના યા સર પર ચોટ લગના.

અલામાત: દિમાગ કમઝોર, હાફઝા ખરાબ, દર્દે સર વ ચક્કર, ઝુઅફે નઝર, નઝલા વ ઝુકામ કી શિકાયત વ હોશ વ હવાસ પરાગન્દા સે, હાથ પાઓં થકે થકે સે, કામ કાજ કરને ઔર ચલને ફિરને કો દિલ ન ચાહે, ખ્વાહિશે જિંમાઅ કમ હો, અગર હસ્બે આદત જિમાઅ કરે તો જિમાઅ મેં લઝઝત ન આએ, ઈન્ઝાલ ફૌરન યા બહોત દેર મેં હો, જિમાઅ કે બાદ આંખોં કે નીચે અંધેરા સા આ જાએ.

ઈલાજ: જિન અસ્બાબ સે મર્ઝ પૈદા હુવા હૈ ઉનકો દૂર કરેં. મુકવ્વિએ દિમાગ તેલ સર મેં ડાલેં. તમામ બદન પર ચમેલી કે તેલ★ કી માલિશ કરાએં. કપળોં પર પસંદીદા ઈત્ર

★ અસ્લી ચમેલી કા તેલ જો શહેર જોનપૂર (યૂ.પી.) મેં બનતા હૈ, ઈસ્તેમાલ કરેં. બાઝારી તેલ જો વાઈટ ઑઈલ મેં એસેન્સ મિલા કર બનાતે હૈં, મહેઝ બેકાર હૈં. અસ્લી ચમેલી કા તેલ મયસ્સર ન હો તો તેલ કી માલિશ કરેં.

લગાએં. બિસ્તર પર સિરહાને બેલા, ચમેલી, ગુલાબ વગૈરા કે ફૂલ રખ કર સોયા કરેં. મુકવ્વિએ દિમાગ દવાએં ઔર ગિઝાએં ખાએં. તર્કે જિમાઅ કરેં, બકરે કા મગઝ, નર ભેળ કા મગઝ, નર ચિળે કા મગઝ, નર મુર્ગ કા મગઝ, સેહરાઈ પરિન્દોં કા મગઝ પકા કર ખાએં.

ઝેલ કા મુકવ્વિએ દિમાગ હરીરા ભી હર મિઝાજ કે લિયે મુફીદ હે.

મગઝ બાદામ ૭ અદદ, મગઝ ખ્યારીન ૬ માશા, મગઝ તરબૂઝ ૬ માશા, મગઝ ખરબૂઝા ૬ માશા, મગઝ પીઠા ૬ માશ, તુખ્મે ખશખાશ સુફેદ ૬ માશા.

અવ્વલ બાદામ રાત કો પાની મેં ભિગો કર સુબહ છીલ કર સારે મગઝિયાત મિલાકર ખૂબ બારીક પિસ્વા કર પાવ ભર દૂધ મેં મિલા કર દો તોલા ઘી ગર્મ કરકે દો લૌંગોં કા બઘાર દે કર પકાએં. હસ્બે પસંદ શકર વ ખુશ્બૂ શામિલ કરેં ઔર પી જાએં.

અગરચે મર્ઝ ઉમ્ર કી ઝિયાદતી કી વજહ સે પૈદા હુવા હો તો કુશ્તા તિલાઅ, અસ્લી મોમિયાઈ, લુબૂબે કબીર, માઉલ્લહમ વગૈરા બમશ્વરએ તબીબ ઈસ્તેમાલ કરેં.

પરહેઝઃ દિમાગી કામ સે પરહેઝ કરેં. રંજો ગમ કો પાસ ન આને દેં. સકીલ વ બાદી અશ્યા, ચના, મટર, બાકુલ્લા, ગોભી, બેગન ન ખાએં.

હિદાયતઃ ગરમી કે મૌસમ મેં સુબ્હો શામ તાઝા પાની સે ઔર સરદી કે મૌસમ મેં હલ્કે ગર્મ પાની સે ગુસ્લ કરેં. સર, ગલે ઔર સીને કો સર્દ હવા સે બચાએં. સર પર મૈલ ન જમને દેં. જિસ્મ ઔર લિબાસ કી સફાઈ કા ખૂબ ખયાલ રખેં, અલસ્સુબહ (સુબહ સવેરે) કિસી બાગ યા ખુલી જગા મેં ટહેલના ઔર હલ્કી વર્ઝિશ કરના ભી મુફીદ હે.

ગુર્દા કી કમઝોરી કી વજહ સે ઝુઅફે બાહ

ગુર્દા કા શુમાર ભી આઝાએ શરીફા મેં હોતા હૈ. ગુર્દો કી કમઝોરી કા અસર ખુસ્યોં ઔર આઝાએ-તૌલીદે-મની (મની બનાને વાલે હિસ્સોં) પર બહોત ઝિયાદા હોતા હૈ.

અલામાત: કમર ઔર ગુર્દો કે મકામ પર દર્દ હોના, ખાસ તૌર પર જબ એક હાલત મેં ઝિયાદા દેર તક રેહને કા ઈત્તિફાક હો. પેશાબ બાર બાર કમ મિકદાર મેં ઔર કભી કભી ખૂન-આમેઝ (ખૂન મિલી હુઈ) સુરખી-માઈલ (લાલ) આતા હૈ. ખ્વાહિશે જિમાઅ કમ હો જાતી હૈ, અગર જિમાઅ કિયા જાએ તો જિમાઅ કે બાદ કમર મેં દર્દ હોને લગતા હૈ.

સબબે મર્ઝ: વરમે ગુર્દા યા ગુર્દો કા સુકળ જાના યા ઉનમેં સરદી પૈદા હો જાના. ઝિયાબ્તીસ કા મર્ઝ હોના, યા ઝિયાદા પેશાબ-આવર (પેશાબ લાને વાલી) દવાઓં કા ઈસ્તેમાલ કરના (જૈસા કે બાઝ અમરાઝ મેં પેશાબ આવર દવાએં દી જાતી હૈં) ઘોળે કી સવારી ઝિયાદા કરના, ગુર્દો કે મકામ પર ચોટ કા અસર હોના.

ઈલાજ: સબબે-મર્ઝ (મર્ઝ કી વજહ) માલૂમ કરકે ઉસકા ઈઝાલા (દૂર) કિયા જાએ. બઅદહૂ (ઉસકે બાદ) મુકવ્વિએ ગુર્દા દવાએં ઔર ગિઝાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

મઅજૂને અલ્કલી, મઅજૂને ફલાસ્ફા, જવારિશ ઝરઊની સાદા યા અંબરી યા કોઈ ઔર દવા કિસી તબીબ (હકીમ) કે મશ્વરા સે ઈસ્તેમાલ કી જાએ. જવાન બકરે કે ગુર્દે ગુંધે હુએ આટે મેં લપેટ કર ચૂલ્હે કી ભોભલ મેં દબા દિએ જાએં. દસ મિનટ બાદ નિકાલ કર ઊપર કા આટા અલાહિદા (અલગ) કરકે ગુર્દો કો ચીર કર ઉન પર પેહલે સ તય્યાર રૂમી

મુસ્તગી બારીક પિસી હુઇ એક એક માશા છિળક કર ખાએ જાએં. યા ફિર યૂંહી ગુર્દો કો દો તોલા પ્યાઝ, તીન તોલા ઘી મેં હલ્કી આંચ પર બિરયાં કરકે (ભૂન કર) હલ્કા નમક લગા કર ખા લિયા જાએ. ઝિયાદા ગર્મ દવાએં, સંખ્યા વગૈરા કા ઈસ મર્ઝ મેં ઈસ્તેમાલ જાઇઝ નહીં.

ખારજી ઈલાજ: ગુર્દો કે મકામ પર જવાન ખસ્સી બકરે કી ચરબી યા ઈત્રે હિના મુશ્કી કી દોનોં વક્ત માલિશ કી જાએ.

પેશાબ લાને વાલી દવાઓં કા ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ ગુર્દો કો કમઝોર ઔર ઉનકે ગોશ્ત કો કમ કરકે દુબ્લા કર દેતા હૈ.

ઝુઅફે બાહ બવજ્હે ગલ્બએ યબૂસત (ખુશ્કી, સૂખા પન)

ઈસ બીમારી મેં મરીઝ કે મઅદએ-તૌલીદ (મની) પૈદા કરને વાલે આલાત મેં ખુશ્કી પૈદા હો જાતી હૈ જો મની કે હજમ વ મિકદાર કો કમ કર દેતી હૈ. યે સૂરત કિસી લમ્બી બીમારી, કસરતે કય (વોમિટ, ઉલ્ટી) યા કુશ્તા★-જાત કે ગલત તરીકા પર ઈસ્તેમાલ કરને સે મિઝાજ મેં ખુશ્કી કા ગલ્બા હો જાતા હૈ. જિસકી વજહ સે કુવ્વતે બાહ મેં ફુતૂર (કમી) આ જાતા હૈ.

અલામાત: આલાતે મની લાગર વ સર્દ હોતે હૈં, મની બહોત કલીલ (કમ) મિકદાર મેં ગલીઝ (ગંદા), બમુશ્કિલ

★ કુશ્તા-જાત (ગોલિયોં) કે ઈસ્તેમાલ કે લિયે કુછ હિદાયતેં હૈં કે ઈસકે સાથ ફુલાં ફુલાં ગિઝાએં ઈસ્તેમાલ કી જાએં, અગર ઈસ પર અમલ ન હો તો નુકસાન-રસાં (નુકસાન પહોંચાને વાલા) હોગા.

ઔર દેર મેં ખારિજ હોતી હૈં. બદન મેં ખૂન ઔર ગોશ્ત કી કમી હો જાતી હૈ જો ઝાહિર તૌર પર નઝર આને લગતી હૈ. નીંદ કમ આતી હૈ યા બિલ્કુલ નહીં આતી. મરીઝ તરહ તરહ કે તવહહુમાત (વહેમ) મેં મુબ્તિલા હો જાતા હૈ.

ઈલાજઃ બદન કો રુતૂબત (નમી) પહોંચાને ઔર દિલ કો ફરહત (સુકૂન) દેને વાલી દવાએં ઔર ગિઝાએં ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ કી જાએં ઔર ઐસે અમલ કરેં જિનસે રુતૂબાતે બદન બઢ જાએં. ખૂબ નહાયા કરેં, ઝિયાદા સોયા કરેં.

નુસ્ખાઃ ગોખરૂ કૂટ કર ગાય કે દૂધ મેં ભિગો દેં. જબ દૂધ ખુશ્ક હો જાએ તો દોબારા બારીક પીસ વ છાન કર ખા લેં. ૬-૬ માશા સુબ્હો શામ તાઝા ગાય કે દૂધ કે સાથ લિયા કરેં.

ગાય યા બકરી કા તાઝા દૂધ એક એક પાવ સુબ્હો શામ ૩-૩ તોલા શરબતે ઉન્નાબ મિલા કર પિયા કરેં, યા ઈસ તરકીબ સે પિએં કે પેહલે દિન દસ તોલા દૂધ મેં દો તોલા શરબતે ઉન્નાબ મિલા કર પિએં. ફિર રોઝાના એક તોલા દૂધ કા ઈંઝાફા કરતે હુએ ૪૧ તોલા તક પહોંચાએં. શરબતે ઉન્નાબ ભી બકદ્રે ઝાઈકા બઢાતે જાએં. ફિર બતદ્રીજ (ધીરે ધીરે) કમ કરકે બંદ કર દેં.

રૌગને સબ્અ (સાત કિસ્મ કે બીજોં કા તેલ હૈ) કી દિમાગ વ જિસ્મ પર માલિશ કરેં.

ઠંડા પાની કિસી ટબ મેં ભર કર ઉસમેં આધ આધ ઘંટા સુબ્હો શામ બૈઠા કરેં.



ઝુઅફે બાહ બવજહે બુરૂદત (સરદિએ મિઝાજ, ઠંડા-પન)

મિઝાજ કી સરદી સે આઝાએ તનાસુલ અફસુરદા હો જાતે હૈં ઔર ઉનમેં તેહરીક નહીં હોતી હૈ. મઅદએ તૌલીદ મેં કમી આ જાતી હૈ.

અસ્બાબ: અકસર બુઢાપા ઈસકા સબબ હોતા હૈ. કભી જવાની મેં ભી મઅદએ તૌલીદ બકસરત ખારિજ હો જાને સે ભી યે બાત પૈદા હો જાતી હૈ ઔર કભી નશા-આવર અશ્યા (નશા લાને વાલી ચીઝોં) કે ઈસ્તેમાલ સે ભી આઝા મેં બુરૂદત (સરદી) પૈદા હો જાતી હૈ જિસ સે મઅદએ તૌલીદ મેં તેઝી નહીં રેહતી.

અલામાત: સુહબત કે વક્ત દુખૂલ (ઉઝવ ડાલને) સે પેહલે ઈન્તિશાર વ ખેઝિશ (ખળા હોના) કમ મગર દુખૂલ કે બાદ બઢ જાતી હૈ. ઐસે લોગોં કો ગરમી કે મૌસમ મેં શેહવત ઝિયાદા ઔર સરદી કે મૌસમ મેં કમ હોતી હૈ.

ઉસૂલે ઈલાજ: મની મેં ગરમી પૈદા કરને વાલી ગર્મ વ મુકવ્વિએ બાહ દવાએં અંદરૂની વ બૈરૂની તૌર પર ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

દવા: ખાલિસ હીંગ ચાર રત્તી કા સુફૂફ એક અંડે કી ઝરદી નીમ-બરશ્ત (આધા ભુના હુવા) મેં મિલા કર નોશ કરેં (ખાએં). ફિર દો દો રત્તી હીંગ કા ઈઝાફા કરકે ડેઢ માશા તક પહોંચાએં, ફિર કુછ દિન ડેઢ માશા રોઝાના ખાએં. સુફેદ પ્યાઝ કા અર્ક નિસ્ફ (આધા) સેર, શેહદે-ખાલિસ નિસ્ફ સેર મિલા કર જોશ દેં. જબ પાની ખુશ્ક હો જાએ,શહેદ બોતલ મેં ભર લેં.

બહોત ઝિયાદા ન પકાએં. અગર ઠંડા હોને પર જમ જાએ તો મઝીદ અર્કે પ્યાઝ મિલા કર ગર્મ કર લેં, કિવામ (ચાશ્ની) ઠીક હો જાએગા. ૩-૩ તોલા સુબ્હો શામ.

લુબૂબે કબીર, તિરયાકે કબીર, જવારિશ ઝરઊની સાદા યા અંબરી, હલ્વએ બૈઝએ મુર્ગ (અંડે કા હલ્વા) વગૈરા ભી મુફીદ હૈં.

ખારજી (બાહરી) ઈલાજ: બેલ કે પત્તા કા પાની, શેર કી ચરબી એક એક તોલા, શહેદ દો તોલા, એક દિન મુતવાતિર (મુસલસલ) ખરલ કરકે રખ લેં ઔર ચંદ રોઝ કઝીબ (ઉઝવ) પર માલિશ કરેં.

ગિઝા: ફરબા (મોટે) ભેળ બકરે કા ગોશ્ત, મુર્ગ ઔર દૂસરે સેહરાઈ પરિન્દોં કા ગોશ્ત બતરીકે મામૂલા પકા કર ખાએં. ખુશ્ક મેવા-જાત બાદામ, પિસ્તા, ચિલગૂઝા વગૈરા ઝઅફરાન કે ૧૦-૧૨ રેશે એક પાવ ગર્મ દૂધ મેં ડાલ કર કુછ દેર રખને કે બાદ, કે દૂધ મેં ઝઅફરાન કા રંગ આ જાએ, સુબ્હો શામ પી લિયા કરેં.

પરહેઝ: સર્દ મકામ પર ન બૈઠેં. ભીગે હુએ કપળે ન પેહનેં. સર્દ ઔકાત મેં ગર્મ લિબાસ પેહના કરેં. નશા આવર ચીઝોં કે આદી હોં તો રફતા રફતા તર્ક કર (ધીરે ધીરે છોળ) દેં.

ઝુઅફે બાહ મિઝાજ મેં ગરમી પૈદા હોને સે

મુસલસલ ગર્મ ગિઝાએં ઔર ગર્મ દવાઓં કે ઇસ્તેમાલ સે મિઝાજ મેં ગરમી બઢ જાને સે આઝાએ મન્વિયા કી એતિદાલી કૈફિયત ખત્મ હો જાને સે મની કા કિવામ ખરાબ હો જાતા હૈ.

અલામાત: મની રકીક (પત્લી) યા ગલીઝ (ગંદી) ઝરદી માઈલ, સોઝિશ (જલન) કે સાથ ખારિજ હોતી હૈ. ઈન્ઝાલ (મની નિકલના) બહોત સુર્અત (તેઝી) કે સાથ હોતા હૈ. કઝીબ કી રગેં ઉભર આતી હૈં.

ઉસૂલે ઈલાજ: સર્દ અશ્યા ઔર સર્દ દવાએં અંદરૂની વ બૈરૂની તૌર પર ઈસ્તેમલા કરાએં.

ઝેલ કે નુસ્ખે ભી ઈસ હાલત કે લિયે મુફીદ હૈં.

તુખ્મે રૈહાન, આરદ પંબા દાના (બનૌલા Cotton Sead) હર એક એક તોલા, તુખ્મે પાલક ૬ માશા, દાના ઈલાઈચી ખુર્દ એક માશા. સબ અદવિયા કો અલગ અલગ કૂટ કર મિલાએં. સબકો મિલા કર દો તોલા સુફૂફે મિસરી શામિલ કરકે રખ લેં ઔર તીન તીન માશા સુબ્હો શામ બકરી કે તાઝા દૂધ કે સાથ ખાએં.

નોટ: આરદ પંબા દાના બાઝાર મેં નહીં મિલેગા. બાઝાર સે બનૌલે લા કર ઉનકો કૂટ કર છલની મેં છાન કર ઉસકા છિલ્કા નિકાલ દેં. આટા બાકી રેહ જાએગા. વો નુસ્ખા મેં શામિલ કરેં. નબૌલે મેં વિટામિન-E બહોત ઝિયાદા હોતા હૈ, જો ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કે લિયે મુફીદ હૈ.

બરગદ કી ડાઢી લા કર સાયા મેં ખુશ્ક કરકે કૂટ છાન કર ફિર ઉસકો ઔર ઝિયાદા બારીક કરકે ૩-૩ માશા સુબ્હો શામ બકરી યા ગાએ કે દૂધ કે હમરાહ (સાથ) ઈસ્તેમાલ કરેં.

દીગર: બહી દાના, તુખ્મે રૈહાન તીન તીન માશા કા અલગ અલાગ લુઆબ નિકાલ કર મિસરી મિલા કર સુબ્હો શામ પિએં. અગર મૌસમ ઝિયાદા સર્દ હો તો દો તોલા ઘી ગર્મ કરકે ઉસમેં એક બંગલા પાન ડાલ કર નિકાલ લેં ઔર યે શીરા

વ મિસરી ઉસમેં ડાલ કર પી લેં.

ખારજી (બાહરી) ઈલાજ: રૌગને ગુલ ઔર રૌગને કદ્દૂ, રૌગને કાહૂ તીનોં મિલા કર પેળૂ, કંજે રાન ઔર ખુસ્યોં પર અચ્છી તરહ સોતે વક્ત માલિશ કરેં.

ગિઝા: સર્દ તરકારિયાં લૌકી, પાલક, ખુરફા, ખીરા, કકળી, તૂરઈ, ટંડા, બકરે કે બચ્ચા કે સાદા ગોશ્ત મેં થોળી સિયાહ મિર્ચ લા કર ખાએં.

પરહેઝ: ગર્મ ગિઝાઓં, ગર્મ દવાઓં, લાલ મિર્ચ, ગર્મ મસાલિહા-જાત સે પરહેઝ કરેં.

હિદાયાત: સખ્ત મેહનત ઔર આગ કા કામ ન કરેં. પેશાબ ઔર પાખાના કો ન રોકેં, ગમ વ ગુસ્સા સે બચેં. ઠંડે સાહિલી ઈલાકોં મેં તબ્દીલે આબો હવા કે લિયે રહેં.

રુતૂબાત (નમી) કી ઝિયાદતી સે ઝુઅફે બાહ

જબ મઅદએ તૌલીદ પૈદા કરને વાલે આઝા મેં રુતૂબત બઢ જાતી હૈ તો આઝા કા તબઈ મિઝાજ બદલ જાતા હૈ. ઉનમેં સુસ્તી આ જાતી હૈ, ઐસી હાલત મેં મની કી પૈદાઈશ કમ હો જાતી હૈ ઔર જો મની બનતી હૈ ઉસકા કિવામ બહોત પત્લા હોતા હૈ.

અલામાત: ઉઝવે તનાસુલ મેં ઢીલા પન આ જાતા હૈ. પેશાબ સુફેદ ઔર ઝિયાદા મિકદાર મેં ખારિજ હોતા હૈ. મની રકીક (પત્લી) હો કર બહોત જલ્દ ઔર ઝિયાદા મિકદાર મેં ખારિજ હોતી હૈ. જરાસીમે મન્વિયા (મની કે કીળે) કી તઅદાદ ભી બહોત કમ હો જાતી હૈ. સુહબત કે વક્ત ઇન્ઝાલ મેં લઝઝત મેહસૂસ નહીં હોતી, કપળે મેં અકળન ભી બરાએ-નામ પૈદા

હોતી હૈ.

ઉસૂલે ઈલાજ: રુતૂબત કો કમ કરને વાલી ઔર મૌજૂદા રુતૂબત મેં ખુશ્કી પૈદા કરને વાલી દવાએં ઔર ગિઝાએં ખિલાએં.

દવા: હલ્દી બરયાં (ભુની હુઇ), આમલા ખુશ્ક હમ-વઝન બારીક પીસ કર ૬-૬ માશા સુબ્હો શામ તાઝા પાની કે સાથ.

દીગર: કુશ્તા સુરમા સુફેદ એક તોલા, સિંઘાળા ખુશ્ક કા સુફૂફ ૨૦ તોલા, દોનોં અચ્છી તરહ ખરલ કરકે રખ લેં. ૬-૬ માશા સુબ્હો શામ તાઝા પાની કે સાથ ખાએં.

તકીબ: કુશ્તા સુરમા સુફેદ, સુરમા સુફેદ દો તોલા કો લુઆબે ઘીકવાર ૧૫ તોલા મેં ખરલ કરકે ખુશ્ક કરકે કિસી મિટ્ટી કે આબખોરે મેં ગિલ-હિકમત (બરતન કે મુંહ પર ગીલી મિટ્ટી લગાના તાકે ભાપ બાહર ન નિકલ સકે) કરકે દસ સેર ઉપ્લોં કી આગ દેં. ઈન્શા અલ્લાહ કુશ્તા હોગા.

ગિઝા: ગાજર, શલજમ, પ્યાઝ, મુર્ગ, તીતર, બટેર, કબૂતર, સેહરાઇ ચિળયોં કા ગોશ્ત ભૂન કર ઔર ઉનમેં દારચીની, કબાબ ચીની, કરન્ફલ, ઝીરા, જાઈફલ, જાવતરી શામિલ કરકે ખાએં.

પરહેઝ: સર્દ અશ્યા સે પરહેઝ કરેં. દૂધ, દહી, માશ કી દાલ, બળા ગોશ્ત ભી ન ખાએં. જિમાઅ સે બચેં.

હિદાયાત: હલ્કી વર્ઝિશ, ચહેલ કદમી ઝિયાદા કરેં. રોઝા રખેં, પાની કમ પિયા કરેં ઔર કમ સોએં.

નોટ: ગિલ-હિકમત ઈસ તરહ કિયા જાતા હૈ કે દવા કો મિટ્ટી કે બરતન મેં રખ કર ઉસ બરતન કે મુંહ કે બરાબર ઢક્કન

રખ કર ચિકની મિટ્ટી પાની મેં ઘોલ કર પુરાને કપળે કી ધજ્જિયાં લત પત કરકે ઉસ બરતન કે ચારોં તરફ લપેટેં તાકે બરતન કા મુંહ ન ખુલને પાએ. બરતન કે મુંહ ઔર ઢક્કન કો ઘિસ ઘિસ કર હમવાર.(બરાબર) કર લેં.

ઝુઅફે બાહ બવજ્હે અદમ તૌલીદે મની (મની ન બનને કી વજહ સે મર્દાના કમઝોરી)

જબ કિસી લમ્બી બીમારી યા શદીદ ગમ વો સદમા કી વજહ સે મરીઝ દુબ્લા ઔર કમઝોર હો જાએ યા અચ્છી ઔર મુતનાસિબ ગિઝા ન મિલને સે તમામ બદન મેં ગૈર મામૂલી ઝુઅફ વ કમઝોરી પૈદા હો જાએ તો ઉસકે અસર સે કુવ્વતે બાહ મેં ભી ઝરૂર કમી આ જાએગી. યે હાલત આમ તૌર પર બુઢાપે મેં પૈદા હો જાતી હે યા ઝિયાદા મુજાહિદાત કરને ઔર ખ્વાહિશે નફસાની કો દબાને સે ભી ઐસી સૂરત પૈદા હો સકતી હે.

અસ્બાબ : મુકવ્વી વ મુતનાસિબ ગિઝા કી કમી ખ્વાહ ગુરબત કી વજહ સે હો યા કસરતે મુજાહિદાત સે યા કિસી બીમારી કી વજહ સે મની કી પૈદાઈશિ કમ યા બંદ હો જાતી હે.

અલામાતઃ સુહબત કે વક્ત મની કા ઈખરાજ કમ ઔર દેર મેં હોગા. અકસર હાલતોં મેં ચેહરા ઝર્દ, બે-રૌનક ઔર બદન ઝઈફ હોગા.

ઉસૂલે ઈલાજઃ સબબે મર્ઝ કો દૂર કરને કે બાદ બદન મેં ખૂને સાલિહ ઔર ઝિયાદા મિકદાર મેં મની પૈદા કરેન વાલી દવાએં ઔર ગિઝાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં. અગર મરીઝ કી કુવ્વતે હઝમ કમઝોર હો તો ઉસકા ભી લિહાઝ રખા જાએ.

દવાએં: હલ્વા પંજ બૈઝા કા ઈસ્તેમાલ ઝિયાદા નાફિઅ (નફા દેને વાલા) હોગા. ચાર અદદ છુવારે લે કર ઉનકી ગુઠલી નિકાલ કર ઉનમેં સુફૂફે તાલ-મખાના યા સુબૂસે અસ્બગોલ ભર કર ડોરે સે બાંધ કર તીન પાવ દૂધ મેં ખૂબ જોશ દેં. જબ દૂધ આધ સેર રેહ જાએ છુવારે ખા કર દૂધ પી લેં. સુબ્હો શામ ઐસા હી કરેં.

ખારજી ઈલાજ: સારે બદન પર ચમેલી કે તેલ કી આહિસ્તા આહિસ્તા માલિશ કરાએં.

નોટ: ચમેલી કા તેલ ડાબર કા યા એસન્સ વાલા ન હો બલ્કે અસ્લી હો.

ગિઝા: ઝૂદ-હઝમ મુકવ્વી ગિઝા (જલ્દી હઝમ હોને વાલી તાકતવર ગિઝા) અપની કુવ્વતે હઝમ કે એતિબાર સે ઈસ્તેમાલ કરેં.

પરહેઝ: જિમાઅ બંદ કર દેં . રંજો ગમ સે દૂર રહેં. રોઝાના ગુસ્લ ઔર સુબહ કો સૈર કરેં.

હિદાયત: કામકાજ, હિમ્મત વ તાકત સે ઝિયાદા ન કરેં. સખ્ત કામ જિસ સે ઝિયાદા પસીના ખારિજ હો, ગુરેઝ કરેં. ખૂબ સોયા કરેં. ઉમ્દા ગિઝા કાફી અરસા જારી રખેં કયૂંકે તાકત એક દમ પૈદા ન હોગી.

ઝુઅફે બાહ બવજ્હે
કમઝોરિએ મરકઝે તનાસુલ

કમર કી હડ્ડી ઔર રીઢ કા મકામે-ઈત્તિસાલ (મિલને કી જગા) વો જગા હૈ જો ઉઝવે તનાસુલ કે આસાબ કા મરકઝ હૈ જિનકે ઝરિયા ઉઝવે તનાસુલ મેં હિસ કાઈમ રેહતી હૈ ઔર

રીઢ કી હડ્ડી કે ઝરિયા દિમાગ વ હરામ-મગઝ સે તઅલ્લુક કાઈમ રેહતા હે. ઔર ચૂંકે કુવ્વતે બાહ બગૈર એહસાસ કે પૈદા નહીં હોતી ઈસલિયે નિઝામે અસ્બી કી ખરાબી સે કુવ્વતે બાહ મેં કમઝોરી આ જાના યકીની ચીઝ હે.

અલામાતઃ ઉઝવ મેં યા તો ઈન્તિશાર હોતા હી નહીં યા હોતા હે તો બહોત નાકિસ વ કમઝોર ઉઝવ પતલા પળ જાતા હે ઔર સુકળ જાતા હે.

અસ્બાબઃ કિસી ખારજી યા દાખ્લી ચોટ કે સદમા સે યા જલક વ ઈગ્લામ કી આદાતે-કબીહા (બુરી આદતોં) કે અસર સે યા ઝિયાદા શરાબ-ખોરી વ મન્શિયાત (નશા લાને વાલી ચીઝોં) કે અસર સે યે સૂરત પૈદા હો જાતી હે. ચૂંકે ઈસ બીમારી કા તઅલ્લુક આસાબ સે હે ઈસલિયે વહી દવાએં ઔર તદબીરેં મુઅસ્સિર હોંગી જો ઝુઅફે દિમાગ કે લિયે તેહરીર કી ગઈ હૈં.

ઝુઅફે બાહ બવજ્હે જલક (હાથ સે મની નિકાલના) વ ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) વગૈરા

જલક વ ઈગ્લામ કી આદત હમેશા સુહબતે-બદ (બુરે લોગોં કે સાથ) કા નતીજા હોતી હે. સ્કૂલ ઔર મદ્રસોં મેં પઢને વાલે નૌજવાન ઈસ બુરી આદત મેં ખાસ તૌર પર મુબ્તિલા પાએ જાતે હૈં. બાર બાર ઈસ ખબીસ અમલ કે કરને સે મની કા ખઝાના ખાલી હો કર ખામ મની ખારિજ હોને લગતી હે ઔર અગર યે આદત કમ ઉમ્ર હી મેં પળ જાએ તો ઔર ઝિયાદા નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલી) હોતી હે. ઉઝવે તનાસુલ કી

જળ કમઝોર વ પત્લી હો જાને સે ટેઢા પંન પૈદા હો જાતા હૈ ઔર ઉઝવ કી દરાઝી (બઢના) રુક જાતી હૈ, વો અપની તબઈ દરાઝી તક નહીં પહોંચતા હૈ. વરીદેં યાની સિયાહ ખૂન કી રગેં ઝિયાદા ફૂલ જાતી હૈં. ઉઝવે તનાસુલ મેં ઝકિયુલ-હિસી પૈદા હો જાતી હૈ, જિસકી વજહ સે ઝરા સે મુહર્રિક સે ભી શેહવત પૈદા કો કર મની ખારિજ હો જાતી હૈ. ઔર કસરતે એહતિલામ, સુર્અતે ઈન્ઝાલ સે બઢ કર નામર્દી કી મંઝિલ તક પહોંચ જાતા હૈ.

ઈલાજ: સબસે પેહલે ઈસ બુરી આદત કો તર્ક કિયા જાએ. ચૂંકે ઈસ આદત કા તર્ક કરના ભી આસાન કામ નહીં હૈ. જિસ તરહ નશા કે આદી કો નશા છોળના મુશ્કિલ હૈ ઈસી તરહ જલક કે આદી કો ભી ઈસ કબીહ આદત કા છોળના મુશ્કિલ હો જાતા હૈ. ઈસ આદત કો છુળાને મેં હોમિયોપેથિક અદવિયાત બહોત ઝિયાદા મુઅસ્સિર હૈં જિનકા તઝકિરા આદાબે મુબાશિરત મેં ભી કર ચુકા હૂં. ઔર આગે ફિર જલક કે બયાન મેં તેહરીર કરૂંગા. યહાં યે બાત ખાસ તૌર પર અર્ઝ કરની હૈ કે જબ બાપ યા વલી યે દેખે કે અબ બચ્ચા બાલિગ હો યગા હૈ તો ઉસકો મુનાસિબ અંદાઝ મેં યે બાત સમજા દેના ચાહિએ કે અબ વો બળે લળકોં ઔર દોસ્તોં કે કહેને સે જલક વ ઈગ્લામ સે અપને કો મેહફૂઝ રખે. ઉસકો ઈન બુરે અફઆલ કે નતાઈજ બતા કર ડરા દેના ચાહિએ ઔર અગર ખુદ ન સમજા સકે તો કિસી દૂસરે કે ઝરિયા યા લિખ કર ભી ઉસકો સમજાયા જા સકતા હૈ.

ઝુઅફે બાહ બવજહે વેહમો ખયાલ (વેહમી નામર્દી)

કિસી કિસી શખ્સ કે દિલ મેં યે ખયાલ મુસ્તેહકમ

(પક્કા) હો જાતા હૈ કે ઉસકે અંદર જલક વગૈરા સે જિન્સી કમી યા કમઝોરી આ ગઈ હૈ ઔર વો જિમાઅ કી તાકત નહીં રખતા હૈ. હાલાંકે વો તંદુરુસ્ત ઔર જિમાઅ કે કાબિલ હોતા હૈ. કભી યે વહેમ પૈદા હો જાતા હૈ કે ઉસકી કુવ્વતે મર્દુમી કો જાદૂ કે ઝરિયા ખત્મ કર દિયા ગયા હૈ. કભી અપને ઉઝવ કે બહોત છોટે ઔર બહોત પત્લે, ટેઢે હોને સે ઉસકે દિલ મેં યે વહેમ જાગુઝીં હો (બસ) જાતા હૈ કે ઉસકા ઉઝવ ઔરત કે રહમ (બચ્ચાદાની) તક ન પહોંચ પાએગા ઔર વો પર્દએ બકારત (ઔરત કી શર્મગાહ કા પર્દા) કે તોળને મેં નાકામ રહેગા ઔર ઉસકી રુસ્વાઈ હોગી જિસકો વો બર્દાશ્ત ન કર સકેગા. ગરઝ ઈસી કિસ્મ કે ફાસિદ ઔહામ (ગલત વહેમ) કુવ્વતે બાહ કો સલ્બ (ખત્મ) કર દેતે હૈં.

અસ્બાબ: કિસી દોસ્ત કી શબે-ઝુફાફ (પેહલી રાત) મેં નાકામી પર ઉસકી રુસ્વાઈ કા હાલ સુન કર યા જિસ ઔરત કે સાથ સાબકા પળને વાલા હૈ ઉસકી હશ્મત (શાન વ શૌકત) યા કવિયુલ-જુસ્સા (મઝબૂત જિસ્મ) હોને યા ઉસકી અમીરી કા રુઅબ યા અપને સહર-ઝદા (જાદૂ કિયા હુવા) હોને કા વહેમ યા ઐસી ઔરત સે વાસ્તા પળના જિસ સે કિસી વજહ સે સખ્ત નફરત રહી હો.

અલામાત: યૂં તો બિલા ઝરૂરત અકસર ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર હોતા હૈ મગર ઔરત કી કુરબત કે તસવ્વુર (કરીબ હોને કે ખયાલ) સે ઈન્તિશાર ફરૂ (ખળા હોના ખત્મ) હો જાતા હૈ. દિલ ધળકને લગતા હૈ, બદન પસીના પસીના હો જાતા હૈ. સોને કી હાલત મેં ઈસ્તાદગી (ખળા હોના) હોતી હૈ મગર જાગને પર ખત્મ હો જાતી હૈ.

ઈલાજઃ ફાસિદ (ગલત) ખયાલાત કો મુખ્તલિફ તરીકોં ઔર તદબીરોં સે દૂર કિયા જાએ. હિમ્મત અફઝાઈ કી જાએ. તસલ્લી કે લિયે મુહર્રિકે બાહ દવાએં યા ગિઝાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

અગર જાદૂ કે અસર કા ખયાલ પુખ્તા (પક્કા) હો ગયા હો તો જિસ બુઝુર્ગ સે મરીઝ કો અકીદત હો ઉનસે તાવીઝ વગૈરા દિલાયા જાએ.

અકસર જગા ઐસે શુઅબદા-બાઝ લોગ ભી હોતે હૈં જો મરીઝ કો કાલી મિરચેં વગૈરા ચબવા કર કિસી બરતન મેં ઉસ સે કય (વોમિટ, ઉલ્ટી) કરાતે હૈં જિસમેં એક ડોરા નિકલતા હૈ. ઉસ ડોરે મેં કુછ ગાંઠેં લગી હોતી હૈં. ઉસકો દિખા કર મરીઝ કો સમજા દેતે હૈં કે વો જાદૂ ખત્મ હો ગયા. ઉસકા નફસિયાતી અસર મરીઝ પર બહોત અચ્છા પળતા હૈ ઔર વો મુત્મઈન હો જાતા હૈ. મગર ઈસમેં એક શરઈ નુકસાન યે હૈ કે જિસકી તરફસે જાદૂ કરાને કા શુબહ હોતા હૈ તો વો શુબહ યકીન બન જાતા હૈ ઔર ફિર ઉસ સે બદગુમાની ઔર અદાવત (દુશ્મની) હો જાતી હૈ.

કિસી મુસ્તકિલ (હમેશા કે) ડર ઔર સદમા કી વજહ સે ઝુઅફે-બાહ

કભી કભી કિસી મામૂલી સદમા યા ડર સે ભી મરીઝ મેં નામર્દી કી કૈફિયત પૈદા હો જાતી હૈ. મરીઝ હર વક્ત કિસી ખૌફ મેં મુબ્તિલા રેહતા હૈ. મસ્લન ઉસ સે કોઈ જુર્મ સરઝદ હો ગયા થા જિસકા ઈલ્મ કિસી શખ્સ કો હૈ જો ઉસકા દોસ્ત ભી હૈ. મગર દિલ મેં યે અંદેશા કે અગર યે શખ્સ કિસી બાત પર

મુજસે નારાઝ હો ગયા તો મેરા પર્દા ફાશ (રાઝ ઝાહિર) હો જાએગા. યા કિસી અઝીઝ (કરીબી, રિશ્તેદાર વગૈરા) કી મૌત યા જુદાઈ કા ગૈર-મામૂલી સદમા જૈસે ઉસકો કિસી ઔરત સે મુહબ્બત થી ઔર એક દૂસરે સે શાદી કે એહદો પૈમાન થે. મગર કિસી વજહ સે ઐસા ન હો સકા યા ઉસકી મૌત હો ગઈ તો યે જાનકાહ (જાન લેને વાલા) સદમા ભી શેહવત કો ખત્મ કર દેતા હૈ.

અલામાત: ઉઝ્વ મેં ખેઝિશ પૈદા નહીં હોતી, અગર કિસી ખાસ શેહવાની મંઝર કો દેખ કર ઈન્તિશાર હો તો કાઈમ નહીં રેહતા.

ઈલાજ: હોમિયોપેથી મેં ઈસકે ઈલાજ કે લિયે એક દવા હૈ જિસકા નામ હૈ ઈગ્નેશિયા IGNATIA 10 M દસ હઝાર નંબર કી એક હી ખોરાક સે કુછ અરસા મેં મરીઝ નૉરમલ હો જાતા હૈ. એક ૬ સાલ કી લળકી કે બાપ કા કત્લ હો ગયા તો ઉસ બચ્ચી કો દસ સાલ કી ઉમ્ર તક કિસી ને હંસતે ન દેખા. એક બાર ઉસ લળકી કી માં મેરે મતબ (દવાખાને) મેં બૈઠી થી કે ઈસ દવા કા ઝિક્ર આ ગયા તો ઉસને અપની બચ્ચી કા હાલ બતા કર વો દવા તલબ કી (માંગી). મૈંને ઉસકો ઈગ્નેશિયા દસ હઝાર યા એક લાખ કી ખોરાક દે દી. કુછ હી દિન બાદ લળકી કી માં ને બતાયા કે અબ તો વો ખૂબ હંસને લગી હૈ.

તદાબીર: ઐસા મરીઝ જાનવરોં કે જુફ્તી (જિમાઅ) કરને કો દેખે યા ઐસે કોક-શાસ્ત્ર ઔર ઔરતોં કી ઉરયાં (નંગી) તસાવીર દેખે યા બ્લયૂ ફિલ્મેં. (જો શરઅન હરામ હૈ.)



તજર્રુદ (શાદી ન કરને) કી બિના પર ઝુઅફે-બાહ

અગર કોઈ શખ્સ તવીલ મુદ્દત તક તજર્રુદ (શાદી ન કરના) કી ઝિંદગી બસર કરે, કિસી કામ મેં ગૈર-મામૂલી ઈન્હિમાક (લગા રેહતા) હો, મુબાશિરત કી તરફ ખયાલ હી ન જાતા હો, મસ્લન કિસી ઈજાદ (નઈ ચીઝ માલૂમ કરને) કે શૌક વ કોશિશ મેં માસિવા (દૂસરી ચીઝોં) કો ભૂલ જાએ યા ઉહદા કી તરક્કી કી ધુન સવાર હો ઔર શાદી કે મસ્અલા કો હુસૂલે મકસદ કે આગે ભુલા દિયા હો તો આઝાએ-મની ભી અપને અફઆલ કો ભૂલ જાતે હૈં. જો શખ્સ ઐસે માહોલ સે કટા રહા હો જિસમેં આદમી કો શાદી કી ખ્વાહિશ હોતી હૈ તો ઐસે શખ્સ શાદી કે બાદ જબ બીવી કે પાસ પહોંચતે હૈં તો અપને કો નામર્દ પાંતે હૈં. બઅલ્ફાઝે દીગર ઉનકે આલાતે તનાસુલ ઝંગ આલૂદ પુર્ઝો (ઝંગ લગી ચીઝોં) કી તરહ સે જામ હો જાતે હૈં.

અલામાત: નફસાની કમઝોરી, ઈસ્તાદગી નાકાફી યા જલ્દ ખત્મ હો જાને વાલી. અગર સુહબત કરને કી કુછ ઈસ્તિઅદાદ (સલાહિયત) બાકી હો તો સુહબત કે બાદ બેહદ કમઝોરી, યા ઈન્ઝાલ કે વક્ત ઉઝવે તનાસુલ મેં ચાકૂ લગને જૈસે દર્દો તકલીફ.

ઈલાજ: ઈસ મર્ઝ મેં હોમિયોપેથિક દવા CONIUM MAC. બેમિસાલ કામ કરતી હૈ. ઊંચી તાકત (10 M CM) કી ચંદ ખોરાકેં ખ્વાબીદા (સોઈ, દબી હુઈ) કુવ્વત કો બેદાર કરને ઔર તજર્રુદ કે નુકસનાત કો દૂર કરને કે લિયે કાફી હૈં.

ઝિયાબ્તીસ (ડાઈબેટિસ) કી વજહ સે ઝુઅફે-બાહ

અગર કિસી કો ઝિયાબ્તીસ જૈસી નામુરાદ બીમારી લગ જાએ તો ફિર ઉસકી કુવ્વતે મર્દુમી ભી આહિસ્તા આહિસ્તા કમ હો કર કરીબ ખત્મ કે પહોંચ જાતી હૈ.

અલામાત: આમ જિસ્માની કમઝોરી, કુવ્વતે બાહ ઝઈફ.

ઈલાજ: અસ્લી સબબે ઝિયાબ્તીસ કા ઈલાજ કિયા જાએ. ઈસકે બગૈર કોઈ દવા મુઅસ્સિર ન હોગી.

ઝુઅફે બાહ બવજ્હે ઈસ્તરખાએ ઉઝવ (ઉઝવ કા ઢીલા પન)

બવજ્હે ઝિયાદા ઉમ્ર હો જાને કે યા અમરાઝે બારિદા મસ્લન ફાલિજ વગૈરા કે અસર સે નિઝામે અસ્બી સુસ્ત હો જાતા હૈ તો ઉઝવે તનાસુલ કે આસાબ મેં ભી ઢીલા પન કા પૈદા હો જાના લાઝમી અમ્ર (બાત) હૈ, કે જિસ સે ઝુઅફે બાહ ભી લાબુદી (યકીની) શય હૈ. યે હાલત અકસર બૂઢોં ઔર સિન-રસીદા (ઝિયાદા ઉમ્ર કે) લોગોં મેં પૈદા હોતી હૈ.

અલામાત: ઉઝવ મેં ખૈઝિશ વ ઈન્તિશાર કા હોના ખત્મ હો જાતા હૈ ગો શેહવાની ખ્વાહિશાત મેં કમી નહીં હોતી. મગર બેહિસી જૈસી કૈફિયત પૈદા હો કર સુહબત કરને કી સલાહિયત ખત્મ હો જાતી હૈ.

ઈલાજ: અસ્લ સબબ કે ઈલાજ વ તઝકિયા કી કોશિશ કી જાએ. બલ્ગમ કા તન્કિયા (સફાઈ) કિયા જાએ,

ઉઝ્વ વ પેળૂ પર રૌગનિંયાત કી માલિશ, ટિકોર (હલ્કી માલિશ ઔર સેંકના) વગૈરા કી જાએ. કિસી તબીબે-હાઝિક કે મશ્વરા સે દવાએં ઈસ્તેમાલ કી જાએં.

હાદસાતી નામર્દી

કભી કિસી હાદસા મેં ઉઝ્વે તનાસુલ સે તઅલ્લુક રખને વાલે આસાબ પર ચોટ કા ઈતના ગેહરા અસર હોતા હૈ કે વો ઉઝ્વ મેં ખૈઝિશ પૈદા કરને કે કાબિલ નહીં રેહતે, કભી કિસી ઑપરેશન સે ભી યે ખરાબી પૈદા હો જાતી હૈ.

અલામાતઃ તકરીબન વહી અલામાત હોતી હૈં જો ઈસ્તરખાએ-ઉઝ્વ મેં પાઈ જાતી હૈં.

ઈલાજઃ હાદસાતી અસર કો દૂર કરને મેં હોમિયોપેથિક દવાએં બળી હદ તક મુફીદ હૈં.

દવાએંઃ આરનીકા માઉન્ટ ઈસકી ખાસ દવા હૈ. મગર સિર્ફ ઈસી દવા પર ઈકતિફા નહીં કિયા જા સકતા હૈ. કિસી માહિર હોમિયોપેથ કે મશ્વરા સે ઈલાજ બેહતર હૈ.

કિસી દવા કે ઈસ્તેમાલ સે પૈદા હુઈ નામર્દી

બાઝ લોગ કિસી વજહ સે શાદી ન કરને કા ફૈસ્લા કરકે કોઈ એૈસી દવા જૈસે કેલે કી જળ કા અર્ક વગૈરા ઈસ્તેમાલ કરકે અપની ઈસ્તિઅદાદ વ કુવ્વતે જિમાઅ કો ખત્મ કર લેતે હૈં યા કિસી દૂસરી બીમારી કે ઈલાજ મેં એૈસી દવાએં ઈસ્તેમાલ હો જાતી હૈં જિનસે કુવ્વતે બાહ ખત્મ હો જાતી હૈ. અગરચે મરીઝ કો ઈસકા ઈલ્મ નહીં હોતા.

અલામાતઃ વહી અલામાત ઈસમેં ભી હોતી હૈં જો

હાદસાતી નામર્દી મેં પાઈ જાતી હૈં.

ઈલાજ: મુહર્રિક ઔર હેજાન પૈદા કરને વાલી દવાએં ઔર તિલાઅ કા ઈસ્તેમાલ મુફીદ હોગા.

ઝિયાદા મોટા હોને કી વજહ સે ઝુઅફે બાહ

ઝરૂરત સે ઝિયાદા મોટા હોના કોઈ અચ્છી બાત નહીં હૈ બલ્કે યે ભી એક બીમારી હૈ. ઐસે લોગોં મેં ખૂન કમ ઔર બલ્ગમ ઝિયાદા પૈદા હોતા હૈ. ઈસલિયે મઅદએ-તૌલીદ (મની) ભી કમ ઔર કમઝોર હોતા હૈ. હરારતે ગરીઝી (જિસ્મ કી ગરમી) ભી કમ હો જાતી હૈ ઈસલિયે કુવ્વતે બાહ ભી ઝઈફ હો જાતી હૈ. બ્લડ પ્રેશર ભી બઢ જાતા હૈ.

અસ્બાબ: કાહિલ વ સુસ્ત પળા રેહના, વર્ઝિશ ન કરના, બલ્ગમ ઝિયાદા પૈદા કરને વાલી અશ્યા કા ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ કરના, ખાના ખૂબ ખાના, ઝિયાદા સોના વગૈરા.

અલામાત: પેટ સીને સે બાહર નિકલ આતા હૈ, જિસ્મ બેડોલ હો જાતા હૈ, શેહવત કમ હોતી હૈ, ઈન્તિશારે કામિલ નહીં હોતા, સુહબત કે વક્ત મની કમ નિકલતી હૈ, સાંસ જલ્દ ફૂલને લગતા હૈ.

તરીકએ ઈલાજ: દુબ્લા કરને કી તદબીરેં કરેં. નિશસ્તાદાર, મીઠી ઔર મુરગ્ગન (રૌગન વાલી, ચિકની) અશ્યા કા ઈસ્તેમાલ બંદ કરેં

દવાએં : ચંદ રસ એક માશા સિકંજબીન સાદા એક તોલા મેં મિલા કર દિન મેં તીન મરતબા ચટાએં. (સુબહ-દોપહર-શામ)

હોમિયોપેથિક દવાએં : કલ્કીર યારિબ, ગ્રેફાઈટસ

ઔર ફેવકસ વેસી-કેરિયા, બમશ્વરા હોમિયોપેથિક ડૉકર ઈસ્તેમાલ કરેં.

જિરયાન SPERMATORRHOEA

જિરયાન સે મુરાદ હે મુબાશિરત યા જલક કે બગૈર હી જાગને કી હાલત મેં મની કા ખારિજ હો જાના હે જો કિસી ભી વક્ત ખળે બૈઠે, ચલતે ફિરતે, પેશાબ પાખાના કરતે વકત નિકલ સકતી હે.

અસ્બાબે મર્ઝ : ઈસ મર્ઝ કે અસ્બાબ અતિબ્બા કે નઝદીક મુખ્તલિફ હૈં. બાઝ કે નઝદીક મિઝાજ મેં હિદત (ગરમી) બઢ જાને સે મની કા રકીક (પત્લા) હોના હે. જિસકી અલામત મની કા ઝર્દ યા ઝર્દી માઈલ હોના હે. ઐસી હાલત મેં ઈખરાજે મની કે વક્ત ઔર પેશાબ કરતે વક્ત કદ્રે સોઝિશ (જલન) મેહસૂસ હોતી હૈ.

કિસી કે નઝદીક ઈસકા સબબ મની કા કસરત સે પૈદા હોના હે ઔર મેહલે-ઈસ્તેમાલ (ઈસ્તેમાલ કી જગા) ન હોને સે તબીઅત ઈસકો દફા કરને પર મજબૂર હોતી હે.

બાઝ કે નઝદીક મિઝાજ મેં રુતૂબત (નમી) ઔર બુરૂદત (ઠંડે પન) કા ગલ્બા હોતા હે કે જિસકી વજહ સે મની મેં કૂદ કર નિકલને કી તાકત કમ હોકર બગૈર ખ્વાહિશ કે બેહ જાતી હે ઔર ઈસ હાલત મેં કોઈ લઝઝત મેહસૂસ નહીં હોતી. મગર મેરી રાએ મેં આજ કલ ઈસ મર્ઝ કી ઝિયાદતી, ગંદે ખયાલાત ઔર આવારગિએ મિઝાજ કા નતીજા હે. ચૂંકે બે-પર્દગી આમ હો ગઈ હે, શર્મો હયા ઉઠ ગઈ હે, નૌજવાન ગૈર-શાદી શુદા લળકિયાં ભી પૂરે બનાઓ સિંઘાર કે સાથ નીમ-બર્હના દિલકશ લિબાસ પહેન કર બેહતરીન ખુશ્બૂ લગા કર

આપસમેં અઠખેલિયાં કરતી હુઇ સળકોં ઔર ગલી કૂચોં સે ગુઝરતી હૈં તો ઉનકી મસ્તી-નવાઝ શોખી ગલી કે નુક્કળ પર ખળે હુએ ઝિંદા દિલ નૌજવાનોં કે દિલ વ દિમાગ કો ઈસ દર્જા મુતાસ્સિર કરતી હૈં કે રાત કો આલમે-ખ્વાબ (ખ્વાબ કી હાલત) મેં ઔર દિન કો આલમે ખયાલ મેં ઈન મનાઝિર સે લુત્ફ-અંદોઝ હોતે રેહતે હૈં. પઢતે વક્ત કિતાબ કે સફહાત પર ઉન હી કી શકલેં નઝર આતી હૈં. યે બુરી આદત ઉનકે તનાસુલી આઝા (શર્મગાહ) કી હિસ બઢા દેતી હૈ. એહતિલામ ભી જલ્દ જલ્દ હોને લગતે હૈં ઔર યૂં ભી ઝરા સી ઉકસાહટ પર મની ખારિજ હોને લગતી હૈ. યે મર્ઝ તાલિબે ઈલ્મોં મેં (ખ્વાહ વો દીની મદ્રસા મેં પઢતે હોં યા કિસી કૉલેજ મેં) ઝિયાદા પાયા જાતા હૈ, ઈસકે બિલમુકાબિલ (ખિલાફ) વો બચ્ચે જિનકો ઉનકે વાલિદૈન કિસી મજબૂરી કે તહેત ૧૦-૧૨ સાલ કી ઉમ્ર હી મેં કિસી પ્રાઈવેટ કારખાના, વર્કશૉપ યા કિસી મેકેનિક કે યહાં મુલાઝિમ કરા દેતે હૈં ઔર સુબહ સે શામ તક મૈલે કુચૈલે કપળે પેહને કામ મેં જુટે રેહતે હૈં ઔર શામ કો ઘર પહોંચ કર ખાના ખા કર સો જાતે હૈં. ઔર ઈનહી લૈલ વ નહાર (દિન રાત) મેં વો બાલિગ ઔર જવાન હો જાતે હૈં. વો ઈસ કિસ્મ કી બીમારિયોં સે મેહફૂઝ રેહતે હૈં. શરમીલે મિઝાજ કે નૌજવાન જો ઔરતોં કો ઘૂરને કી હિમ્મત નહીં રખતે, મગર ગંદે ફહેશ નાવિલ, અફસાને પઢ કર જિન્સી હૈજાન મેં મુબ્તિલા રેહતે હૈં. ઉનમેં ભી યે મર્ઝ પૈદા હો જાતા હૈ.

ઉસૂલે ઈલાજ: મરીઝ કે હાલાત કા જાઇઝા લે કર સબબે મર્ઝ તર્ક કરને કો કહા જાએ. અગર મરીઝ મુસલમાન હૈ તો ના-મેહરમોં કે ઘૂરને કો આંખોં કા ઝિના બતા કર ઉસ સે નફરત દિલાઇ જાએ. તૌબા વ ઈસ્તિગફાર કરને કો કહા જાએ.

ઔર ઝકાવતે-હિસ દૂર કરને કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

ઈસ મર્ઝ કી દવાએં

(૧) અગર યે આરિઝએ જિરયાન, કસરતે મની કી વજહ સે હો જિસકી અલામત યે હૈ કે બદન મેં ખૂન ઝિયાદા હોગા. મરીઝ, મૌલિદે ખૂન (ખૂન પૈદા કરને વાલી) વ મૌલિદે મની ગિઝાએં ઈસ્તેમાલ કરતા હોગા ઔર મેહનત ન કરતા હોગા. ઉસકો ઈખરાજે મની સે કોઈ કમઝોરી મેહસૂસ ન હોતી હોગી. ઈસકા ઈલાજ યે હૈ કે મૌલિદે મની ગિઝાએં તર્ક કરે, અગર શાદી શુદા ન હો તો નિકાહ કર લે.

તુખ્મે કાહૂ, અજવાઈન ખુરાસાની હર એક તીન માશા, કશ્નીઝ ખુશ્ક (ધન્યા) ૬ માશા, ઈન સબકો પાની મેં પીસ કર શીરા નિકાલ કર તીન તોલા શરબત નીલોફર મિલા કર સુબ્હો શામ પિએ. ગર્મ ગિઝાઓં સે પરહેઝ કરે.

(૨) અગર યે મર્ઝ હિદ્દતે-મની કી વજહ સે હો કે જિસકી અલામત યે હૈ કે મની ઝર્દ યા ઝર્દી માઈલ હોગી, પેશાબ મેં સોઝિશ ઔર સુહબત કે વક્ત ઈન્ઝાલ બહોત જલ્દ હોગા. ઐસે મરીઝ યે નુસ્ખા ઈસ્તેમાલ કરેં. ગોશ્ત, અંડા, મછલી, સુર્ખ મિર્ચ, ગર્મ મસાલિહે ન ખાએં. તુખ્મે કાહૂ, તુખ્મે ખુરફા હર એક દસ માશા, સબૂસે અસ્બગોલ ઔર કશ્નીઝ ખુશ્ક હર એક ૩ માશા, ગુલે નીલોફર ઔર ગુલે સુર્ખ હર એક ૨ માશા, સુફૂફ તય્યાર કર લેં ઔર બકદ્ર દસ માશા સુફૂફ મેં એક રત્તી કાફૂર મિલા કર ફાંક લેં. ઊપર સે અર્કે નીલોફર ૭ તોલા નોશ કર લેં.

(૩) અગર યે મર્ઝ રિક્કતે-મની કી વજહ સે હો તો મુગલ્લિઝે-મની દવાએં ઔર ગિઝાએં ઈસ્તેમાલ કરેં. તુખ્મે

તમર હિન્દી (ઈમલી) ભાળ પર ભુનવા કર ઉસકા મગઝ નિકાલેં ઔર કૂટ કૂટ કર બારીક કર લેં. યા ઈસી તરહ ધુલી માશ કી દાલ ઔર શકર સુફેદ હમ-વઝન મિલા કર ડેઢ ડેઢ તોલા સુબ્હો શામ ભેળિયા બકરી કે તાઝા દૂધ કે સાથ ખિલાએં.

(૪) કુશ્તએ કલઈ એક રત્તી હમરાહ મખ્ખન ૨૫ ગ્રામ રોઝાના સુબહ કો ખાના હર કિસ્મ કે જિરયાન વ રિક્કતે-મની કો મુફીદ હૈ.

(૫) સિંઘાળા ખુશ્ક વ અસ્ગંદ નાગોરી બરાબર વઝન કા બારીક સુફૂફ બના કર સુબ્હો શામ ૬-૬ માશા હમરાહ દૂધ. અગર યે મર્ઝ જલક વ ઈગ્લામ કી આદત કા નતીજા હો તો અવ્વલ સબબ તર્ક કરાએં ઔર ઈગ્લામ વ જલક કે નુકસાનાત દૂર કરને વાલી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરેં.

મર્ઝે જિરયાન કી હોમિયોપેથિક દવાએં

(૧) અગર મરીઝ કો કબ્ઝ રેહતા હો તો ઔર પાખાના પર ઝોર લગાને સે કતરે ખારિજ હોતે હોં. મરીઝ લમ્બે વક્ફે કે બાદ ઝિયાદા મિકદાર મેં બયક-વક્ત (૨-૩ ગ્લાસ) પાની પીતા હો તો BRYONIA 6 દિન મેં ૩ બાર.

(૨) અગર મરીઝ કો કમઝોરી મેહસૂસ હોતી હો યા મલેરિયા બુખાર મેં કોનીન કે ઈસ્તેમાલ સે મર્ઝ પૈદા હુવા તો ઉસકે લિયે CHINA 6 મુફીદ હોગા. દિન મેં ૩ બાર.

(૩) અગર ભૂક કમ હો ઔર ગિઝા જુઝવે બદન ન હો તો ACID PHOS Q ૭-૮ કતરે એક ચમ્મચ પાની ડાલ કર દોનોં વક્ત ખાને કે દરમિયાન ઈસ્તેમાલ કરેં.

(૪) મેઅદા કી ખરાબી, શરાબ વ કબાબ, ચાટ કે આદી, ચિળચિળા મિઝાજ રખને વાલે જિનકો કબ્ઝ ઔર બાર

બાર થોળે થોળે પાખાના કી હાજત રેહતી હો NUX VOMICA 6 OR 30 દિન મેં ૩ બાર.

(૫) ઐસે મરીઝ જિનકે અંદર ખારિશી મઅદા હો, હાથ પૈર મેં જલન રેહતી હો, પેશાબ મેં ભી જલન હો જાતી હો તો SULPHER 200 સુબહ એક બાર ઔર અગર એહતિલામ ભી ઝિયાદા હોતા હો તો બજાએ સુબહ કે રાત કો સોતે વક્ત લેં.

સુર્અતે ઈન્ઝાલ EARLY DISCHARGE

સુર્અત કે મઅના હૈં જલ્દ યા ફૌરન ઔર ઈન્ઝાલ કે મઅના હૈં ખારિજ હોના. ઔર તિબ્બી ઈસ્તિલાહ મેં મની કે કબ્લ અઝ વક્ત (વક્ત સે પેહલે) ખારિજ હો જાને કો સુર્અતે ઈન્ઝાલ કેહતે હૈં. મૌજૂદા દૌર મેં તકરીબન ૭૫ ફીસદી લોગ ઈસ મર્ઝ કા શિકાર હૈં. ઔર ઈસકે મુખ્તલિફ દરજાત યા કિસ્મેં હૈં. કિસી કી મની કબ્લે દુખૂલ (દાખિલ કરને સે પેહલે) ઔર કિસી કી દુખૂલ કે ફૌરન બાદ ખારિજ હો જાતી હૈ. કિસી કો મહેઝ જિમાઅ કે તસવ્વુર (ખયાલ) સે હી ઈન્ઝાલ હો જાતા હૈ. કિસી કો બસ યા ટ્રેન મેં સામને બૈઠી હુઈ કિસી હસીન વ જમીલ ઔરત પર બાર બાર નિગાહ ડાલને ઔર ઉસકે કપળોં સે સેન્ટ કી મસ્તી-નવાઝ ખુશ્બૂ હી સે તબીઅત મેં શેહવાની કૈફિયત પૈદા હોને સે કપળે ખરાબ હો જાતે હૈં ઔર કિસી કો બ્લયૂ ફિલ્મ કે હૈજાની મનાઝિર યા ઔરતોં કી ઉર્યાં (નંગી) વ નીમ ઉર્યાં, મુતહર્રિક યા ગૈર મુતહર્રિક તસાવીર દેખને સે હી તબીઅત બેકાબૂ હો જાતી હૈ ઔર મની નિકલના શુરૂ હો જાતી હૈ.

ઈસ મર્ઝ મેં શાદી શુદા ઔર ગૈર શાદી શુદા દોનોં હી કિસ્મ કે અફરાદ મુબ્તિલા હોતે હૈં.

સુહબત કે ઈરાદા સે ઔરત કે પાસ જાતે હી ઉઝ્વ

દાખિલ કરને સે પેહલે યા ઉઝ્વ દાખિલ કરતે હી ઈન્ઝાલ હો જાને મેં મર્દ કો બળી શર્મિન્દગી હોતી હૈ. ઔરત ભી બેઝારી કા ઈઝહાર કરતી હૈ. દર-અસલ યે અલાહિદા સે કોઈ મર્ઝ નહીં હૈ બલ્કે જલક, ઈગ્લામ, કસરતે મુબાશિરત યા કસરતે એહતિલામ કે નતીજે મેં યે સૂરત રૂનુમા હોતી હૈ કે ઈનમેં સે હર એક આદત સે એક તરફ મની કે ખારિજ કરને વાલી નાલિયોં મેં ઢીલા-પન પૈદા હો જાને સે મની નહીં રુક પાતી હૈ. ઝરા સી તેહરીક સે ખારિજ હો જાતી હૈ, દૂસરી તરફ મની ભી પત્લી હો જાતી હૈ ઔર ઉસમેં રુકને કી સલાહિયત નહીં રેહતી હૈ. ઈસલિયે ઈસ મર્ઝ મેં સિર્ફ મુમસિક (મની રોકને વાલી) દવાઓં સે આરઝી (વક્તી) ફાઈદા કે બાદ નુકસાન ઝિયાદા હોતા હૈ. અગર મરીઝ, કુવ્વતે ઈરાદી સે કામ લે ઔર અપના ખયાલ ઉઝ્વ સે હટાએ રખે બલ્કે ધ્યાન કિસી ઔર તરફ રખે, મિઝાજ મેં બે-સબરી હો તો ભી ઈન્ઝાલ જલ્દ નહીં હોગા.

સુહબત કે વક્ત ઔરત કી ખૂબસૂરતી ઔર ખાસ કર લઝઝત કા ખયાલ કરના ભી જલ્દ ઈન્ઝાલ હોને કા સબબ બન જાતા હૈ. ઈસલિયે ઝરૂરી હૈ કે સુહબત કે કબ્લ હી અપને દિમાગ મેં સુહબત કી લઝઝત કા ખયાલ ન આને દે, ઈસલિયે કે આદમી કી કુવ્વતે ખયાલ આદમી કે અફઆલ કે નતીજા પર અસર અંદાઝ હોતી હૈ. કિસી ભી મુકાબ્લા મેં અગર આદમી કો અપની કામયાબી કા યકીન હો તો વો અકસર કામયાબ હો જાતા હૈ ઔર અગર પેહલે સે હી શિકસ્ત (હાર) વ નાકામી દિલ મેં બસ જાએ તો ફિર વો શખ્સ ઝરૂર હી પસ્ત (કમ) હિમ્મતી કા શિકાર હો કર નાકામ હો જાએગા.

એહલે હિકમત ને લિખા હૈ: જબ અન્કરીબ ઈન્ઝાલ હો જાના મેહસૂસ હો તો હરકત રોક કર સાંસ ખૂબ ઝોર સે ઊપર

કો ખીંચ કર સાંસ કો રોક લે ઔર ઔરત સે અલાહિદા હો કર ઉઝવ કો રૂમાલ સે સાફ કરકે દોબારા અમલ શુરૂ કર લે. ઔર હમેશા હી યે આદત રખે કે હાલતે જિમાઅ મેં ઊપર કો સાંસ ઝોર સે ખીંચે ઔર નીચે કો સાંસ આહિસ્તા આહિસ્તા નિકાલે, ઈસ તરીકા સે ભી ઈમસાક પૈદા હોતા હૈ.

જલ્દ ઈન્ઝાલ હો જાને પર ભી અપને અંદર માયૂસી ઔર પઝ-મુર્દગી ન આને દે ઔર શિકસ્ત-ખૂર્દગી (હાર માનને) કે એહસાસ કે સાથ અલાહિદા ન હો જાએ બલ્કે બોસ વ કિનાર ઔર છેળ છાળ જારી રખે કે જિસ સે ઔરત કો ભી ઈન્ઝાલ હો જાએ.

મર્ઝ કા અસ્લ સબબ માલૂમ કરકે ઉસી કી મુનાસિબત સે દવાએં દેના ચાહિએં. મની કો ગાઢા કરને કે લિયે મુંદરજા-ઝેલ મેં સે કોઈ સા નુસ્ખા ઈસ્તેમાલ કર સકતે હૈં.

(૧) સુફેદ મૂસલી બારીક પિસી હુઈ એક તોલા, મિસરી યા શકર એક તોલા, પાવ ભર ગાય કે દૂધ મેં ડાલ કર પકાએં. ગાઢા હોને પર મિટ્ટી કો કોરી રિકાબી (મિસ્લે ફિરની) જમા દેં ઔર સુબહ કો બતૌરે નાશ્તા વહી ખીર ખાએં, ખટાઈ કા સખ્ત પરહેઝ કરેં.

(૨) એક સાલા સીમળ કી જળ (જિસે સીમળ મૂસલા ભી કેહતે હૈં) કા બારીક સુફૂફ ૨ તોલા, શકર ૨ તોલા, એક પ્યાલા ઉબલતે પાની મેં ડાલ કર ચમ્મચ સે હિલાએં. જબ ખૂબ લુઆબ પૈદા હો જાએ, પી જાએં.

(૩) શતાવર જિસકો સતાવર ભી કેહતે હૈં, મૈદા જૈસા બારીક પીસ છાન કર રખ લેં. એક તોલા સુફૂફ ઔર શકર ખમીરી આટે મેં મિલા કર મિસ્લ ગુલગુલે કે અસ્લી ઘી મેં સેંક કર સુબહ કો બતૌરે નાશ્તા ઈસ્તેમાલ કરેં.

મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાએ ગએ) સારે નુસ્ખા કમ અઝ કમ મહીના સવા મહીના પાબંદી સે ઈસ્તેમાલ કરેં. ઈસકે અલાવા ખારજી તૌર પર કિસી તિલા (મર્હમ) કો ભી ઈસ્તેમાલ કિયા જાએ, જો આગે લિખે જાએંગે.

અસ્બાબે મર્ઝ : અંદરૂની વ બૈરૂની યા તિબ્બી ઔર ગૈર તિબ્બી દોનોં હી કિસ્મ કે અસ્બાબ સે સુર્અતે-ઈન્ઝાલ કા મર્ઝ વજૂદ મેં આતા હૈ.

અંદરૂની યા તિબ્બી અસ્બાબ: પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડસ (ગુદએ મની) કે મુલ્હકા (જુળે હુએ) રબાત કી કમઝોરી વ ઝુઅફે ગુર્દા વ મસાના કે સબબ સુર્અતે-ઈન્ઝાલ કી શિકાયત પૈદા હો જાતી હૈ. ગુદએ-કદામિયા વ ગુદએ-મની કા ખાસ કામ યે હૈ કે ખઝાનએ મની કો સંભાલે હુએ મેહફૂઝ રખે ઔર ઝરૂરત કે વક્ત જબ ઉઝ્વ મેં હેજાન વ ખેઝિશ મુકમ્મલ ઈસ્તાદગી ઔર શેહવત કા ઝબરદસ્ત દગદગા પૈદા હો, ઉસ વક્ત મની કો ખારિજ કર દે. અગર ખઝાનએ-મની કે યે મુહાફિઝ હી કમઝોર હોં તો કૌન હૈ જો મની કો રોકે ઔર સમેટે ઔર સંભાલે રખે.

ખારજી યા ગૈર તિબ્બી અસ્બાબ: કસરતે જિમાઅ (જિસમેં જલક, કસરતે એહતિલામ વગૈરા ભી શામિલ હૈં) યા હમા-વક્ત હુસૂલે લઝ્ઝતે મુબાશિરત કા ખયાલ. દિલ કી દુન્યા મેં તલાતુમ (તૂફાન) પૈદા કરને વાલે હુસ્નો ઈશ્ક કે અફસાનોં કા પઢના, ઈશ્કિયા ફિલ્મેં દેખના, ખૂબસૂરત દોશીઝાઓં (લળકિયોં, હસીનાઓં) કે તસવ્વુર મેં મુસ્તગરક (ડૂબે) રેહના, ફલ્સફએ જિમાઅ (હમબિસ્તરી) કે મૌઝૂઅ પર કિતાબોં કો મુતાલિઆ મેં રખના વગૈરા બૈરૂની યા ખારજી

અસ્બાબ હૈં, જો ઝકાવતે-હિસ (હમબિસ્તરી કે એહસાસ) કો બઢાતે હૈં. બાઝ અતિબ્બા ને સૂઝાક વ આતિશક કો ભી ઈસ મર્ઝ કા સબબ કરાર દિયા હૈ મગર મેરી રાએ મેં ઈન અમરાઝ સે ઉનકા તઅલ્લુક નહીં હૈ. સૂઝાક મેં તો મની ઔર દેર મેં ખારિજ હોતી હૈ. બાઝ કે નઝદીક ઈસકા સબબ મહેઝ ઝકાવતે-હિસ કા બઢ જાના હૈ.

ઈલાજ: ઈસ મર્ઝ સે નજાત હાસિલ કરને કે લિયે તર્કે સબબે મર્ઝ પેહલી શર્ત હૈ. મરીઝ અગર મુસલમાન હૈ તો અપને ખયાલાત કો કાબૂ મેં લાને કે લિયે દીની કુતુબ કા મુતાલિઆ કરે યા દૂસરોં સે સુને. ઈસ ઝમાના મેં દાવત વ તબ્લીગ કી મેહનત સે વાબસ્તા (જુડે) લોગોં કી સુહબત ઈખ્તિયાર કરે. હઝરત શૈખુલ-હદીસ મૌલાના મુહમ્મદ ઝકરિય્યા રહમતુલ્લાહિ અલૈહ કી કિતાબ "ફઝાઈલે આમાલ" મુતાલિઆ મેં રખે.

જહાં તક ઈસ મર્ઝ સે મુતાલિક દવાઓં કા તઅલ્લુક હૈ, ઝુઅફે આઝાએ રઈસા વ મર્ઝે જિરયાન સે મુતાલ્લિક જો દવાએં તેહરીર કી (લિખી) ગઈ હૈં ઉનમેં સે હસ્બે હાલ કોઈ નુસ્ખા તય્યાર કરકે ઈસ્તેમાલ કરેં. સિર્ફ ઈમસાક (મની રોકના) પૈદા કરને વાલી દવાએં અશદ (સખ્ત) ઝરૂરત કે તહેત હી ઈસ્તેમાલ કરેં. મુમકિસક દવાઓં કે ઈસ્તેમાલ કા તરીકા હિસ્સએ-અવ્વલ મેં તેહરીર કર ચુકા હૂં.

પરહેઝ: મુલઝ-ઝઝ (લઝઝત દેને વાલે) તિલા (માલિશ) યા ઝિમાદ (લેપ) કા હમેશા ઈસ્તેમાલ ભી ઉઝવે તનાસુલ કી હિસ બઢા દેતા હૈ. લિહાઝા ઈસ સે ભી ગુરેઝ કરેં. ગર્મ મિઝાજ વાલે ઝિયાદા ગર્મ ગિઝાએં, ગર્મ મસાલિહે,

અંડા, મછલી ઈસ્તેમાલ ન કરેં.

અલામાત કે મુતાબિક હોમિયોપેથિક દવાએં

(૧) અગર યે હાલત જલક કી આદત કે સબબ પૈદા હુઈ હૈ તો STAPHY SAGAIA 200 હર તીસરેં દિન સુબહ કો એક ખોરાક.

(૨) અગર મની કે પતલે હો જાને સે યે હાલત હો ગઈ હો કે ચલતે ફિરતે ભી મની ટપક જાતી હો, મની સે કપળે પર અકળન (સુકળના) ન પૈદા હોતી હો તો SELENIUM CM કી એક ખોરાક લે કર અગર અગલે દિન સે SELENIUM 3X દિન મેં ૩ બાર ઔર કેલ્કેરયાફૉસ CAL PHOS 3X NAT PHOS 3X ૨-૩ ટિકયાં મિલા કર દિન મેં તીન તીન બાર બદલ બદલ કર.

(૩) બગૈર ઈસ્તાદગી કે મની ખારિજ હો જાને, ઔરતોં પર નઝર પળતે હી યા ઉનસે બાતચીત કરને સે મઝી ખારિજ હો જાએ. બગૈર ખ્વાબ કે ઈન્ઝાલ, ખ્વાહિશે નફસની રોકને કે બદ-અસરાત CONIUM MAC 200 હર તીસરે ચૌથે દિન એક ખોરાક.

(૪) શરાબ વ કબાબ, ચટપટી ગિઝાઓં કે દિલદાદા (શૌકીન) મગર ચિળચિળે મિઝાજ, કમર મેં દર્દ, બાર બાર પાખાના કી હાજત હો મગર ખુલ કર ન હો, ઐસે લોગોં કે લિયે NUX VOM 200 રાત કો સોતે વક્ત લેના ચાહિયે.

(૫) YOHIMBINUM Q મદર ટિંકચર દસ દસ કતરે દિન મેં ૩-૪ બાર ઔર સુહબત કે આધ ઘંટા કબ્લ ૩૦-૪૦ લેના ભી મુફીદ હૈ.

મઅદએ તૌલીદ યા મની (નુત્ફા)

યે એક સુફેદી માઈલ લેસદાર કદ્રે ગાઢી રુતૂબત હે જિસમેં એક ખાસ કિસ્મ કી બૂ હોતી હે. જિસ્મે ઈન્સાની મેં ખૂન સે મની બનાને કા કામ ખાસ તૌર પર ખુસ્યે અંજામ દેતે હૈં. ઐલોપેથિક ડૉકટરોં કી રાએ મેં મની કી પૈદાઈશ મેં થાઈરૉઈડ ગ્લૈન્ડ કા ભી દખલ હે. ઈસમેં શામિલ અજઝા કો તીન કિસ્મ પર તકસીમ કિયા જા સકતા હે.

(૧) અંડે કી સુફેદી કી તરહ શફ્ફાફ લેસદાર મઅદા.

(૨) મની કે ગોલ છોટે છોટે દાને જો તાકત પા કર હવીનાતે મન્વિયા (કીળોં) કી શક્લ મેં તબ્દીલ હો જાતે હૈં.

(૩) હવીનાતે મન્વિયા (SPERMS) જિનકા એક સિરા ચપટા બૈઝવી (અંડે કી) શક્લ કા ઔર દૂસરા સિરા પતલા હોતા હે, જિસકો દુમ કેહતે હૈં. ઈનમેં એક કિસ્મ કી ઝિંદગી ઔર હરકત હોતી હે ઔર ઔરત કે રહમ મેં ઈનહી સે હમલ કરાર પાતા હૈ. જહાં તક મની કે અજઝાએ-તરકીબી વ કીમિયાવી કા તઅલ્લુક હે વો ઑક્સાઈડ ઑફ પ્રોટીન, ચિકનાઈ, ચૂના, નમક, ફૉસ્ફોરસ ઔર પાની હૈં.

એક બાર મેં એક તંદુરુસ્ત આદમી કે જિસ્મ સે નિકલને વાલી મની કી મિકદાર તકરીબન પાંચ સી.સી. (એક ચાય કા ચમ્મચ) હોતી હે ઔર એક કતરએ મની મેં અલ્લાહ કી કુદરત કે કુરબાન જાઈયે, લાખોં કી તઅદાદ મેં હવીનાતે-મન્વિયા હોતે હૈં, જો સિર્ફ ખૂર્દબીન (માઈક્રોસ્કોપ) સે નઝર આતે હૈં. ઈન હવીનાતે મન્વિયા મેં કુછ ૨૪ ઘંટા તક ઝિંદા રેહતે હૈં ઔર કુછ ૨૦ ઘંટા, કુછ ૧૫ ઘંટા, યહાં તક બાઝ ૨-૩ ઘંટા ઝિંદા રેહ કર મર જાતે હૈં. યહી હવીનાતે મન્વિયા ઔરત કે જિસ્મ મેં

ઈધર ઉધર બૈઝા OVA કી તલાશ મેં હરકત કરતે રેહતે હૈં. અગર ઔરત કે રહમ મેં મૌજૂદ બૈઝા મિલ જાતા હૈ તો ઉસમેં દાખિલ હો કર કયામે હમલ કા ઝરિયા બન જાતે હૈં. અગર ઈન હવીનાતે મન્વિયા મેં ૨૦-૩૦ ફીસદ કી કમી હો તો ભી હમલ કરાર પા સકતા હૈ. ઈસ સે કમ કી સૂરત મેં શાઝ વ નાદિર (કભી કભાર) હી મુમકિન હૈ.

જિન મર્દો કે મઅદએ તૌલીદ મેં યે હવીનાત બિલ્કુલ નહીં હોતે. ખ્વાહ પૈદાઈશી યા કિસી આરિઝ (મર્ઝ) કે સબબ, વો ઔલાદ પૈદા કરને કી એહલિયત નહીં રખતે, અગરચે ઉનમેં ઔરત કે સાથ સુહબત કરને કી પૂરી સલાહિયત હોતી હૈ

મઝી

મની કે કિવામ કે મુકાબ્લા મેં ઝિયાદા પતલી, કદ્રે ઝર્દી માઈલ એક રુતૂબત હૈ જો ઈબ્તિદાએ-શેહવત (સેક્સ કે શુરૂ) મેં શેહવાની ખયાલાત કી તેહરીક વ ઈન્તિશાર ઉઝવ પર ઈખરાજે-મની (મની નિકલને) સે પેહેલ અપને મકામ સે ખારિજ હો કર કઝીબ (મર્દાના શર્મગાહ) કી ઉસ નાલી કો જિસમેં હો કર મની ખારિજ હોતી હૈ. ઈસલિયે ચિકના કર દેતી હૈ કે મની કી તેઝી ઔર ખારા પન ઉઝવ કી નાલી મેં સોઝિશ પૈદા ન કર સકે.

કસરતે સૈલાને મઝી (મઝી કા ઝિયાદા બેહના)

કસરતે ખયાલાતે શેહવાનિયા કી વજહ સે અગર ઉઝવ મેં બાર બાર ઈન્તિશાર પૈદા હોતા રહે તો મઝી ઝિયાદા મિકદાર મેં ખારિજ હોને લગતી હૈ, જિસ સે ઉઝવ મેં

ઈસ્તરખાઈ કૈફિયત (ઢીલા પન) પૈદા હો કર ઈન્તિશાર જલ્દ ખત્મ હો જાતા હૈ. ઐસી હાલત મેં કસરતે સૈલાને મઝી ભી મર્ઝ શુમાર કિયા જાતા હૈ. મરીઝ અપને અંદર તબીઅત મેં ઉદાસી, કમઝોરી ઔર ઐસી તકાન મેહસૂસ કરતા હૈ જૈસે ઉસને સખ્ત મેહનત કા કામ કિયા હૈ.

ઈલાજ: (૧) રૂમી મુસ્તગી કા બારીક સુફૂફ હમ-વઝન શકર કે સાથ ૩-૩ માશા સુબ્હો શામ તાઝા પાની કે સાથ.

(૨) માઝૂ સબ્ઝ, રાલ, સબૂસે અસ્પગોલ, મિસરી હમ-વઝન કા સુફૂફ ૬-૬ માશા હમરાહ શીરે ગાવ સુબ્હો શામ

વદી

મઝી સે મિલતી જુલતી એક ઔર રુતૂબત વદી હોતી હૈ જો પેશાબ કી હાજત હોને પર પેશાબ કી નાલી કો તર (ગીલા) કર દેતી હૈ કે જિસકી વજહ સે પેશાબ કી શોરિયત ઔર તેઝાબિયત સે પેશાબ કી નાલી મુતાસ્સિર ન હો કર મેહફૂઝ રેહતી હૈ. યે અલ્લાહ કી બનાઈ હુઈ ઈન્સાની જિસ્મ કી ખુદકાર મશીન કે કરિશ્મે હૈં.

અકસામે મની

ઈન્સાન કે જૌહરે હયાત યાની મની કો મુંદરજા-ઝેલ તરીકા પર તકસીમ કિયા જા સકતા હૈ.

(૧) બેહતરીન મની: વો હૈ જો ખૂબ ગાઢી, હવીનાતે મન્વિયા કસીર (ઝિયાદા) તઅદાદ મેં હોં. કપળે પર ગિરે તો દેર મેં ખુશ્ક હો ઔર કપળે મેં ખૂબ અકળન પૈદા કર દે.

(૨) નાકિસ (ખરાબ) મની: વો હે જિસમેં ગાઢા પન ઔર હવીનાતે મન્વિયા કમ હોં ઔર કપળે પર ઝિયાદા અકળાઓ પૈદા ન કરે યા ઉસમેં મવાદ PUS SELLS ખૂન વગૈરા ફાસિદ અજઝા ભી શામિલ હોં.

(૩) બેકાર મની : વો હે જિસમેં હેવાનાતે મન્વિયા બિલ્કુલ ન હોં. કિવામ ભી પતલા હો, કપળા બિલ્કુલ ન અકળે.

(૪) ખૂન-આમેઝ (ખૂન મિલી હુઈ) મની : કભી કભી મની મેં ખૂન કી ઈતની ઝિયાદા આમેઝિશ હોતી હે કે મની કા રંગ ખાસા સુર્ખ હોતા હે ઔર કભી બજાએ મની કે ખાલિસ ખૂન હી ખારિજ હોતા હે.

મની મેં ખૂન શામિલ કરને કા સબબ

એહતિલામ, જલક, ઈગ્લામ યા મુબાશિરત બાર બાર ઔર જલ્દ જલ્દ કરને સે મની કી થૈલી ખાલી હો જાતી હે. ઈસલિયે ઈન્ઝાલ કે વક્ત તક ખુસ્યોં કો મની તય્યાર કરને કે લિયે મુનાસિબ વક્ફા નહીં મિલતા હે તો કચ્ચી પક્કી જિસ હાલત મેં ભી મની યા ખૂન હોતા હે વો ખારિજ હો જાતા હે.

ઈલાજ: મની કો ગાઢા કરને કે લિયે લુઆબદાર ગિઝાએં ઔર દવાએં જો સુર્અતે-ઈન્ઝાલ કે બયાન મેં દી ગઈ હેં, ઈસ્તેમાલ કરેં.

ઔર મની મેં ખૂન કી આમેઝિશ કો રોકને કે લિયે જલક, ઈગ્લામ, એહતિલામ યા કસરતે-મુબાશિરત જિસ સે ભી ઈન્ઝાલે-મની (મની નિકલના) હોતા હો ઉસકા તદારુક (ઈલાજ) કરેં. હોમિયોપેથિક દવાઓં મેં લેડમ LEDUM 200 ઔર MERC. SAL 200 મુફીદ હેં.

મઅદએ-તૌલીદ (મની) મેં હવીનાતે મન્વિયા (કીળે) SPERMS કી કમી યા બિલ્કુલ ન હોના

મઅદએ તૌલીદ મેં હવીનાતે મન્વિયા કા બિલ્કુલ ન હોના એક અસીરુલ-ઈલાજ (જિસકા ઈલાજ મુશ્કિલ હો) મર્ઝ સે ખૂસૂસન ઉન લોગોં કા જિનકે અંદર યે મર્ઝ પૈદાઈશી હો. અગર યે મર્ઝ પૈદાઈશી ન હો ઔર કિસી હાદસા, ઑપરેશન યા આતિશ્ક વ સૂઝાક જૈસે અમરાઝે ખબીસા ઉસકા સબબ હોં તો ઉનકા તદારુક કિયા જાએ. ઐલોપેથિક ડૉકટરોં કે નઝદીક થાઈરૉઈડ ગ્લૈન્ડસ કી કમઝોરી ભી ઈસકા સબબ હૈ. ચેચક કા મઅદ્દા બદન મેં રેહ જાને સે ભી યે સૂરત મુમકિન હૈ. બાર બાર કે એક્સ-રે સે ભી યે નુકસાન પહોંચ સકતા હૈ. કસરતે શરાબ નોશી યા દીગર મન્શિયાત કે ઈસ્તેમાલ સે ભી યે મર્ઝ પૈદા હો સકતા હૈ. અબ યે મુઆલિજ કા કામ હૈ કે મરીઝ કે સારે હાલાત દરયાફ્ત કરકે અસ્લ સબબ કા તદારુક ઔર ઈલાજ કરે. મુતવાતિર (મુસલસલ) ગર્મ પાની મેં નહાને સે ભી ખુસ્યોં મેં હિદ્દત (જોશ) બઢ જાને સે ભી કીળે બનના બંદ હો જાતે હૈં.

અગર યે મર્ઝ ખિલ્કી (પૈદાઈશી) ખરાબી યા બુઢાપે કે બાઈસ લાહિક હુવા હો, અગરચે લા-ઈલાજ નહીં મગર અસીરુલ-ઈલાજ ઝરૂર હૈ. ફિર ભી ગુર્દો ઔર ખુસ્યોં કો તાકતવર બનાને વાલી ગિઝા ઔર દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં. મુમકિન હૈ કામયાબી હો જાએ. ચૂંકે ખુસ્યોં કા હી કામ મની તય્યાર કરના હૈ ઈસલિયે તિબ્બે યૂનાની મેં જવાન મુર્ગ

(જો જુફ્તી કે કાબિલ હો) કે તાઝા ખુસ્યે સાલિમ કે સાલિમ (પૂરા) અસ્લી ચાંદી કે વરક★ મેં લપેટ કર ખિલાના મુફીદ લિખા હે. ઔર લબૂબે કબીર મુઅતબર દવાખાના કા તય્યાર-કરદહ ૭-૭ માશા હમરાહ માઉલ્લહમ ૩ તોલા ગાય કે પાવ ભર દૂધ કે સાથ સુબહ વ શામ ઈસ્તેમાલ કરાને સે મતલબ બર-આરી (પૂરા હોને) કી ઉમ્મીદ કી જા સકતી હે. ખરાતીને મુસફ્ફા ૩-૩ માશા સુબ્હો શામ પકે હુએ કીમે, કબાબ યા બેસન કી ફુલોરી (યે સબ અસ્લી ઘી મેં તય્યાર કરદહ હોં) મેં ડાલ કર ખિલાએ જાએં. બહોત મુફીદ હે. મુંદરજા-ઝેલ નુસ્ખા સે ભી મતલબ બરારી મુમકિન હે. સુફૂફે સઅલબ મિસરી, સુફૂફે મગઝ બનોલા (COTTON SEED), ખુશ્ક સિંઘાળે કા સુફૂફ, હર એક ૩-૩ માશા પાવ ભર હલ્કે ગર્મ દૂધ મેં ૨ તોલા મિસરી મિલા કર સુબ્હો શામ.

નોટ: બનોલે મેં વિટામિન-ઈ બહોત ઝિયાદા હોતા હે ઔર ઈસકા ઈસ્તેમાલ બાંઝ ઔરતોં કે લિયે ભી મુફીદ હે. તાસીર બહોત ગર્મ હે. લિહાઝા કિસી યૂનાની તબીબ કે મશ્વરા સે ઈસ્તેમાલ કરેં. હલ્વા પંજ બૈઝા, પ્યાઝ કે અર્ક ઔર શહેદ કા કિવામ જો આદાબે મુબાશિરત મેં લિખ ચુકા હૂં, ઈસ મકસદ મેં મુઈન (મદદગાર) હોગા.

જવાન બકરોં કે ખુસ્યે જો હન્ફિયા કે યહાં મકરૂહે તેહરીમી હૈં વો મુફીદ હૈં.

★ આમ તૌર પર આજ કલ બાઝાર મેં જો વરક ફરોખ્ત હોતે (બિકતે) હૈં વો નકલી હોતે હૈં.

હોમિયોપેથિક અદવિયાત (દવાએં)

અગર યે મર્ઝ ખુસ્યોં કી કમઝોરી કે સબબ સે હૈ યાની ખુસ્યે બહોત છોટે હૈં યા સુકળ ગએ હૈં તો આયોડિયમ IODIUM 1 M ઔર કોનિયમ CONIUM 1 M ઈસ્તેમાલ કરેં. અગર કિસી હાદસા, ચોટ, મૌત કા સદમા વગૈરા કે લિયે હાદસા કે લિહાઝ સે ARNICA 10 M ઔર IGNATIA 10 M વગૈરા દવાએં મુફીદ હોંગી. અમરાઝે-ખબીસા કે અસરાત કી દવાએં અલાહિદા હોંગી જિનકી તફસીલ યહાં મુમકિન નહીં.

ઝુઅફે બાહ કી હોમિયોપેથિક દવાએં

ઔર ઉનકા તરીકએ ઈસ્તેમાલ

હોમિયોપેથિક તરીકએ-ઈલાજ મેં મહેઝ બીમારી કે નામ પર દવાઓં કા ઈસ્તેમાલ સહીહ તરીકએ ઈલાજ નહીં હૈ બલ્કે હર મરીઝ કી ખ્વાહ મર્ઝ એક હી હો, અલામાત જુદાગાના હોતી હૈં, ઈસલિયે ઉનકી દવાએં ભી અલાહિદા અલાહિદા તજવીઝ કી જાતી હૈં. ચુનાંચે એક દવા કઈ કઈ અમરાઝ મેં મુફીદ હોતી હૈ ઔર એક હી મર્ઝ મેં મુતઅદદ (કઈ) દવાએં ઈસ્તેમાલ હો સકતી હૈં જો મરીઝ કે અપને અલામાત કે મુતાબિક હી ઈસ્તેમાલ હોને પર ફાઈદા-બખ્શ હોંગી. ઔર અગર અલામાત કી મુતાબિકત ન હોગી તો વો દવા બિલ્કુલ બે-અસર હોગી.

હોમિયોપેથી મેં વાહિદ (એક હી) દવા કા ઈસ્તેમાલ ઝિયાદા મુનાસિબ ઔર મુફીદ હોતા હૈ. અગરચે જદીદ હોમિયોપેથી મેં તજરુબાત કે બાદ મુરક્કબ (મિક્સચર) દવાએં ભી તય્યાર હો કર માર્કેટ મેં આ ચુકી હૈં. ઔર કિસી

હદ તક મુફીદ ભી હૈં.

દવાઓં કા આપસમેં મિલાના યે એહલે-ફન કા કામ હૈ, આપ દવાએં મિલા કર ન ઈસ્તેમાલ કરેં.

અબ હમ અમરાઝ કે ઉન્વાન કે તહેત ઉસ મર્ઝ મેં કામ આને વાલી દવાઓં કે અલામાત ઔર ઉનકે નામ તેહરીર કરેંગે. આપ ઉન્હેં પઢેં ઔર જિસ દવા કે અલામાત આપકી તકલીફ કે મુશાબેહ (જૈસી, બરાબર) વ બિલ્મિસ્લ હોં, ઈસ્તેમાલ કરકે ફાઈદા હાસિલ કરેં. હો સકતા હૈ કઈ દવાઓં મેં આપકો અપની અલામાત મિલેં મગર બગૌર પઢને પર કોઈ એક દવા હી આપકી અલામાત કે મુશાબેહ નિકલેગી.

ઈસ તરીકએ ઈલાજ મેં દવા કી અલામાત ઔર મરીઝ કી અલામાત કા યકસાં વ મુશાબેહ હોના ઝરૂરી હૈ. ઈસી લિયે ઈસકો ઈલાજ બિલ્મિસ્લ કહા જાતા હૈ.

હોમિયોપેથિક અદવિયાત કોઈ આલમે-બાલા કી (આસમાની) ચીઝ નહીં હૈં બલ્કે ઈસી દુન્યા કી નબાતાત (પેળ પૌદે), મઅદનિયાત (ધાતેં) વ હૈવાનાત (જાનદારોં) સે તય્યાર કી જાતી હૈં. બસ તરીકએ તય્યારી કા ફર્ક હૈ કે ઈસમેં દવા કી મઅદ્દિયત કો ખત્મ કરકે એક કિસ્મ કી બરકી કુવ્વત DYNAMIC POWER પૈદા કર દી જાતી હૈ. મસ્લન કિસી પૌદે કી પત્તિયોં કો કુચલ કર એક ખાસ તનાસુબ સે અલ્કોહલ મેં ડાલ કર બોતલ કા મુંહ બંદ કરકે અચ્છી તરહ મિલા કર અંધેરી જગા મેં રખ દિયા જાતા હૈ ઔર હર રોઝ ઉસ બોતલ કો એક દો બાર હિલાયા જાતા હૈ. ફિર હફતા અશરા (દસ દિન) કે બાદ ઉસકો ફિલ્ટર કર લિયા જાતા હૈ. ફોગદા ફેંક દિયા જાતા હૈ. દવા કે મુફીદ અજઝા અલ્કોહલ મેં મુન્તકિલ હો જાતે હૈં ઔર ઈસ તરહ દવા કા મદર ટિંકચર તય્યાર કિયા જાતા હૈ

ઔર ઈસ પર યે નિશાન ○ બના દિયા જાતા હૈ યા અંગ્રેઝી કા હર્ફ Q બના દિયા જાતા હૈ. જિસ દવા કે આગે ઔર કોઈ નિશાન બના હો તો ઉસકો દવા કા મદર ટિંકચર સમજા જાએગા.

અબ ઈસ મદર ટિંકચર મેં સે એક કતરા લે કર ૯ યા ૯૯ હિસ્સે અલ્કોહલ મેં ડાલ કર શીશી કો દસ ઝટકે લગા કર ઈસ પર 1 X યા સિર્ફ 1 લિખ દિયા ગયા. અબ ઈસ 1 X યા ઈસ સે એક કતરા લે કર પેહલી વાલી તરકીબ સે ઝટકે લગાએ તો અબ યે 2 X યા દો નંબર તય્યાર હો ગયા. ઈસી તરહ નંબર બઢાતે બઢાતે એક લાખ ઔર ઈસ સે ભી ઊપર કે નંબર તય્યાર કિયે જાતે હૈં. ઈસ તરહ અસ્લ દવા કી મઅદિયત કમ હોતે હોતે મઅદૂમ (ખત્મ) હો જાતી હૈ ઔર ઉસકે સિર્ફ નફા-બખ્શ અસરાત બાકી રેહ જાતે હૈં. યહાં 1 X ઔર સિર્ફ 1 કા ફર્ક સમજાને કી ઝરૂરત નહીં હૈ. 1 X સે ૩૦ X ઔર નંબર 1 સે નંબર 30 તક નીચી તાકતેં કેહલાતી હૈં. ૩૦ કે બાદ ૨૦૦ દરમિયાની ઔર 1 M યા એક હઝાર - 10 M દસ હઝાર 50 M પચાસ હઝાર ઔર CM એક લાખ પોટેન્સી તય્યાર કી જાતી હૈં ઔર યે સબ હાઈ પોટેન્સી કેહલાતી હૈં.

નીચી તાકત કી દવા દિન મેં કઈ બાર ઔર ૨૦૦ નંબર કી દવા રોઝાના યા તીસરે ચૌથે દિન, હઝાર નંબર કી ૧૦-૧૫ દિન બાદ, દસ હઝાર કી મહીના દો મહીના બાદ, પચાસ હઝાર ઔર એક લાખ ઔર ઝિયાદા વકફા કે બાદ ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાતી હૈં. મગર યે કોઈ ઐસે કવાઈદ (કાનૂન) નહીં હૈં કે ઈનકી પાબંદી લાઝમી હો. અસ્લ કાનૂન તો યે હૈ કે જબ તક મરીઝ કો દવા કા ફાઈદા મેહસૂસ હો, દવા દુહરાને કી ઝરૂરત નહીં હૈ. ઔર અગર મરીઝ બતાએ કે ફિર વહી હાલત હો ગઈ

તો અબ ઊપર લિખે વકફે કા ઈન્તિઝાર કિયે બગૈર ભી દવા કો દુહરાયા જા સકતા હૈ. ચૂંકે ઈસ તરીકએ-ઈલાજ મેં દવા કી તકલીલ (કમી) કો ઝિયાદા મુઅસ્સિર તસ્લીમ કિયા ગયા હૈ. ઈસલિયે દવા બહોત ઝિયાદા મિકદાર મેં ન લી જાએ. અગર એક કતરા લિખા હૈ તો બસ એક કતરા ઔર અગર દસ કતરે લિખે હૈં તો દસ હી લેં. યે ન સોચેં કે દસ કે બજાએ બીસ કતરે લેં. ઝિયાદા મિકદાર મેં લેના મુફીદ ન હોગા. જો દવાએં અલ્કોહલ મેં હલ નહીં હો સકતીં મસ્લન પારા યા ઔર ધાતેં તો ઉનકો શુગર ઑફ મિલ્ક (દૂધ કી શકર) મેં ઈસી તનાસુબ સે ખૂબ અચ્છી તરહ ખરલ કરકે કુવ્વત પૈદા કર લી જાતી હૈં.

હોમિયોપેથિક કે સારે મદર ટિંકચર તો અર્ક હી મેં હોતે હૈં. બાકી પોટેન્સી વાલી દવાએં હૈં. વો અર્ક ઔર સુફૂફ મેં હોતી હૈં. અર્ક કો શકર કી ગોલિયોં મેં જઝબ કરને સે ગોલિયાં બતૌરે દવા કે ઈસ્તેમાલ હોતી હૈં. શકર કી ગોલિયાં છોટી બળી મુખ્તલિફ સાઈઝ કી હોતી હૈં. ટિકયાં ભી છોટી બળી હોતી હૈં. ઈસલિયે દવા ખરીદતે વકત શુબહ મેં ન પળેં. સરસૂમ કે દાને કે બરાબર ગોલી ૨૦ નંબર કેહલાતી હૈ. યે એક ખોરાક મેં ૮-૧૦ ગલી કાફી હોતી હૈં. બળે સાઈઝ કી ગોલિયાં એક બાર મેં ૪ યા ૨ યા ૧ કાફી હૈ.

દવા કે ઈસ્તેમાલ સે પેહલે ઝબાન કા સાફ હોના ઝરૂરી હૈ. ખાસ તૌર પર પાન, તમ્બાકૂ, બીળી સિગ્રેટ ઈસ્તેમાલ કરને વાલે ઝબાન કો ખૂબ અચ્છી તરહ સાફ કર લેં.

દવા અગર ખુશ્ક હો તો કાગઝ મેં લે કર ઝબાન પર ડાલ કર ચૂસ લિયા જાએ ઔર ૧૫-૨૦ મિનટ તક કુછ ન ખાયા જાએ.

મદર ટિંકચર દવા કે કતરાત કો એક યા દો ચમ્મચ

પાની મેં ડાલ કર પી લિયા જાએ. બાઝ લોગ યે ખયાલ કરતે હૈં કે જબ દવા કી મઅદિયત ખત્મ હો જાતી હૈ તો ઉનકા કયા અસર હોગા. ઈસકે જવાબ મેં ઈતના લિખના હી કાફી હૈ કે યૂનાની ઔર આયુરવેદિક તરીકા પર દવાઓં કો આગ મેં જલા કર કુશ્તે ઔર ભસમ તય્યાર કિયે જાતે હૈં ઔર બાઝ મેં એક હઝાર બાર આંચ દી જાતી હૈ. જિસ તરહ ઈન કુશ્તોં મેં બળા અસર હોતા હૈ, ઉસી તરહ હોમિયોપેથિક દવાઓં મેં અસર હોતા હૈ.

કસરતે શેહવત (ઝિયાદા સેક્સ) યા ખ્વાહિંશે નફસાની કી ઝિયાદતી

ખાલિકે-કાઈનાત ને બકાએ-નસ્લે-ઈન્સાની (ઈન્સાની નસ્લ બાકી રેહને) કે લિયે મર્દ વ ઔરત દોનોં હી જિન્સોં મેં શેહવત કા મઅદા રખા હૈ. મગર જિસ તરહ જિસ્મે ઈન્સાની કવી ભી હોતે હૈં ઔર કમઝોર ભી હોતે હૈં, ઈસી તરહ બાઝ મર્દોં મેં શેહવત કવી ઔર બાઝ મેં ઝઈફ ઔર બાઝ મેં નૉરમલ હોતી હૈ. મગર યે ઝરૂરી નહીં કે કવિયુલ-જુસ્સા (મઝબૂત જિસ્મ વાલે) મર્દ મેં શેહવત ભી ઝિયાદા હો. બાઝ ઝઈફુલ-જુસ્સા મર્દોં મેં શેહવત બહોત ઝિયાદા હોતી હૈ. શેહવત કા મેહલે ઈસ્તેમાલ મન્કૂહા બીવી હોતી હૈ. જિન લોગોં કી શાદી દેર મેં હોતી હૈ યા બીવી મૌજૂદ નહીં હોતી હૈ ઔર શેહવત ઝિયાદા હોતી હૈ ઉનકો અપની ખ્વાહિશાતે નફસાની પર કાબૂ પાના ઔર સબ્ર કરના બળા મુશ્કિલ હોતા હૈ. અગર દિલ મેં ખૌફે-ખુદા ન હો તો બહોત સે લોગ જઝબાત સે મગલૂબ હો કર હરામકારી મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં. કોઈ જલક કા આદી હો

જાતા હૈ, કોઈ ઈગ્લામ બાઝી કરતા હૈ ઔર કોઈ બાઝારી ઔરતોં યા ઘરેલૂ ફાહિશા ઔરતોં વ લળકિયોં સે નાજાઈઝ તઅલ્લુકાત કાઈમ કર લેતા હૈ. જિસ સે ઉનકી દુન્યા વ આખિરત દોનોં હી બરબાદ હો જાતી હૈં. દુન્યા ઈસ તરહ બરબાદ હોતી હૈ કે માલ ભી ખર્ચ હોતા હૈ ઔર તરહ તરહ કે અવારિઝ વ અમરાઝ, સૂઝાક, આતિશ્ક વગૈરા ઉનકી ઝિંદગી કો તબાહ કર દેતે હૈં ઔર રુસ્વાઈ ભી હોતી હૈ. શરીઅતે-મુતહહરા ને ઈસકા ઈલાજ નિકાહ કરના ઔર નિકાહ કી સૂરત ન બન સકે તો કસરત સે રોઝા રખના બતાયા હૈ કે રોઝા શેહવાત કો તોળતા હૈ. બશર્ત યે કે રોઝા, રોઝા કી તરહ રખા જાએ. શેહવત કી કમી વ ઝિયાદતી કા તઅલ્લુક કુછ મુલ્કી આબો હવા સે ભી હૈ. ગર્મ મુલ્કોં કે લોગોં મેં બમુકાબ્લા સર્દ મુલ્કોં કે શેહવત ઝિયાદા હોતી હૈ. યહી વજહ હૈ અરબ મુમાલિક કે લોગ એક સે ઝિયાદા શાદી કરને પર મજબૂર હોતે હૈં. ઔર બાઝ મુઅમ્મર (બૂઢે) લોગ ભી બીવી કે ઈન્તિકાલ કે બાદ દૂસરા નિકાહ કર લેતે હૈં. ઔર ઈસ તરહ વો બદકારી સે મેહફૂઝ રેહતે હૈં. જો લોગ ઉનકે એક સે ઝિયાદા નિકાહ યા બુઢાપે મેં નિકાહ કો બુરા સમજતે હૈં યે ઉનકી ભૂલ હૈ.

શેહવત કી ઝિયાદતી સે લોગોં કો એહતિલામ ભી ઝિયાદા હોતા હૈ. ઈન હી વુજૂહાત સે અતિબ્બા ને શેહવત કી ઝિયાદતી કો ભી મર્ઝ તસ્લીમ કિયા હૈ ઔર ઈસકે લિયે દવાએં તજવીઝ કી હૈં.

ઉસૂલે ઈલાજ: સર્દ વ તર અદવિયાત ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

નુસ્ખા : (૧) મગઝ તુખ્મે કદ્દૂ શીરીં પાંચ માશા,

તુખ્મે ખુરફા સિયાહ પાંચ માશા, મગઝ તુઝમે કાહૂ પાંચ માશા, તુખ્મે કાસની પાંચ માશા, કોકનાર એક અદદ પાની મેં પીસ કર દો તોલા શરબતે નીલોફર મિલા કર સુબહ શામ પિએં.

(૨) તુખ્મે સુદાબ તીન તોલા, તુખ્મે કાહૂ પાંચ તોલા, કા સુફૂફ બનાએં ઔર ૭-૭ માશા સુબ્હો શામ હમરાહ સિકન્જબીન દો તોલા ખાએં.

પરહેઝ: ગર્મ, સકીલ (ભારી), બાદી અશ્યા, ગોશ્ત, અંડા, મછલી, સુર્ખ મિર્ચ, ગર્મ મસાલિહે સે પરહેઝ કરેં. કદ્રે તુરશી ભી ઈસ્તેમાલ કરેં.

હિદાયાત: આગ કે કરીબ રેહને વાલે કામોં સે બચેં. સુબ્હો શામ ઠંડે પાની સે ગુસ્લ કરેં. રોઝે ઝિયાદા રખેં યા ગિઝા મેં તકલીલ (કમ) કરેં, બાગોં કી સૈર ઔર મનાઝિરે કુદરત સે દિલ બેહલાયા કરેં. દીની કુતુબ કા મુતાલિઆ યાં દીની મજાલિસ મેં શિરકત કિયા કરેં.

ઉઝવે તનાસુલ (શર્મગાહ) કે બારે મેં ગલત-ફેહમિયાં

સળક પર મજમા લગા કર દવા બેચને વાલે શુઅબદા બાઝોં ને અવામ મેં યે ગલત ફેહમી પૈદા કર દી હે કે ઓરત પર કાબૂ પાને ઔર ઉસે ખુશ કરને કે લિયે મર્દ કે ઉઝવ કી લમ્બાઈ ઔર મોટાઈ ઝિયાદા સે ઝિયાદા હોના ઝરૂરી હે. હાલાંકે યે તસવ્વુર બિલ્કુલ ગલત ઔર બે-અસલ હે. વો મહેઝ અપની દવા ઔર સાંડે કા તિલા બેચને કી ગરઝ સે ઈસ કિસ્મ કી બાત કરતે હૈં ઔર અવામ કો બેવકૂફ બનાને કે લિયે કચ્ચે ગોશ્ત કે

એક ચૌકોર ટુકળે પર દવા મલ કર રખ દેતે હૈં ઔર કુછ દેર મજમા કો લચ્છેદાર બાતોં મેં મશગૂલ રખતે હૈં. થોળી દેર મેં વો ગોશ્ત કા ટુકળા સુકળ કર લમ્બા હો જાતા હૈ. બસ વો મજમા કો દિખાતે હૈં કે જિસ તરહ યે લમ્બા હો ગયા હૈ ઈસી તરહ ઉનકે તિલા કે ઈસ્તેમાલ સે ઉઝવ લમ્બા હો જાતા હૈ. હાલાંકે અતિબ્બા ઈસ બાત પર મુત્તફિક હૈં કે જબ તક આદમી કી નશૂ વ નુમા જારી રેહતી હૈ ઉઝવ ભી બઢતા રેહતા હૈ ઔર આદમી કે બાલિગ હો જાને ઔર નશૂ વ નુમા રુક જાને કે બાદ ઉઝવ કી લમ્બાઈ બઢના અમ્રે-મહાલ (મુશ્કિલ કામ) હૈ. મોટાઈ અલ્બત્તા બઢ સકતી હૈ. હિન્દુસ્તાન વ પાકિસ્તાન મેં ઉઝવ કી લમ્બાઈ બિલ-ઉમૂમ ૬ સે ૧૧ અંગુશ્ત (ઉંગલી) તક હોતી હૈ ઔર મોટાઈ ૨-૩ અંગુશ્ત કે બરાબર હોતી હૈ. બાઝ કા ખયાલ હૈ કે ઉઝવ કી લમ્બાઈ ઔર મોટાઈ કા ઝિયાદા સે ઝિયાદા હોના મર્દાના સિફ઼ાત કા સુબૂત હૈ. ઈસ ખયાલ સે કોતાહ ઉઝવ રખને વાલે ખ્વાહ મખ્વાહ વહેમ મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં કે ખુદા નખ્વાસ્તા વો નામર્દ યા ઔરત સે મુબાશિરત કે લાઈક નહીં હૈં. ઔર ઐસે લોગ અગર જલક કે આદી રહે હોં ઔર ઉનકા ઉઝવ સુકળ કર છોટા હો ગયા હો તો વો શાદી કરને સે હિચકિચાતે હૈં યા રુસ્વાઈ કે ડર સે શાદી સે ઈન્કાર કર દેતે હૈં.

માલૂમ હોના ચાહિએ કે ઔરત કા રહમ (બચ્ચાદાની), મકામે મુબાશિરત સે ઝિયાદા દૂર નહીં હોતા હૈ ઔર છોટા ઉઝવ ભી રહમ કો છૂ લેતા હૈ. સુહબત કે વકત અગર ઔરત કી સુરીન (ચૂતળ) કે નીચે તકયા રખ લિયા જાએ તો રહમ ઔર કરીબ હો જાતા હૈ. દાયા કો જબ કોઈ દવા રહમ તક પહોંચાના હોતી હૈ તો વો સિર્ફ અપની ઉંગલિયોં કી મદદ સે

દવા કો અંદર પહોંચા દેતી હે ઔર ઉંગલિયોં સે હી રહમ કે છોટે બળે, મુતવર્રિમ (સૂજે હુવે) યા અપને મકામ સે હટે હુએ વ હામિલા હોને કા પતા લગા લેતી હે. ઈસલિયે ૫-૬ ઉંગલ ઉઝ્વ કી લમ્બાઈ ભી કાફી હોતી હે.

ઉઝ્વ આમ હાલત મેં ઢીલા ઢાલા ઔર સુકળા હુવા સા રેહતા હે ઔર મુબાશિરત કે વક્ત ઈન્તિશાર કી હાલત મેં અપની તબઈ લમ્બાઈ ઔર મોટાઈ ઈખ્તિયાર કર લેતા હે.

જલક વ ઈગ્લામ કે આદી લોગોં કે ઉઝ્વ મેં જો સુકળાઓ યા ખમ (ટેઢા પન) વગૈરા હો જાતા હે યા સૂખ જાતા હે વો સબ દવાઓં સે દુરુસ્ત હો જાતા હે. મૌજૂદા દૌર મેં એક નયા તરીકએ ઈલાજ DYNAMIC VACUUM MASSAGE TREATMENT દરયાફ્ત કિયા હે જિસમેં એક પમ્પ સિલેન્ડર કી મદદ સે ઉઝ્વ કી ખરાબિયોં કો દૂર, નીઝ ઉઝ્વ કો કદ્રે દરાઝ (લમ્બા) કિયા જા સકતા હે ઔર મરીઝ ઈસ આલા (મશીન) કો ખુદ બઆસાની ઈસ્તેમાલ કર સકતા હે. ઈસ આલા કા નામ ORGAN DEVELOPER હે, સર્જીકલ સ્ટોરોં પર મિલતા હે.

કુવ્વતે બાહ કે લિયે તિબ્બે યૂનાની કે બે-ઝરર કુશ્તે (નુકસાન ન દેને વાલી ગોલિયાં)

તિબ્બે યૂનાની મેં કુવ્વતે બાહ કી અફઝાઈશ (બઢાને) કે લિયે મુન્તખબ અશ્યા કે કુશ્તોં કા ઈસ્તેમાલ ઝમાનએ-કદીમ (પુરાને ઝમાને) સે ચલા આ રહા હે. ચુનાંચે સોના, ચાંદી, તાંબા, રાંગા (કલઈ), શંગરફ, પારા, સંખ્યા ઔર જવાહિરાત કે કુશ્તે કદીમ અતિબ્બાજી ખોલ કર ઈસ્તેમાલ કરાતે થે ઔર

વો ઉનકે મવાકિએ ઈસ્તેમાલ કો અચ્છી તરહ સમજતે થે. ઈસ ઝમાના મેં અબ ઝિયાદા તર કુશ્તોં કે ઈસ્તેમાલ સે ગુરેઝ કરના હી બેહતર હૈ કે ઈનકે ગલત યા ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ સે શદીદ નુકસાન કા એહતિમાલ (ખતરા) હૈ. જો કુશ્તે બે-ઝરર હૈં ઉનકે ઈસ્તેમાલ મેં કોઈ મુઝાઈકા નહીં હૈ. મગર યે બાત ઝરૂર ઝહેન મેં રખના ચાહિએ કે અમરાઝે બાહ મેં ઈસ્તેમાલ હોને વાલે સારે હી કુશ્તે ગર્મ તાસીર રખતે હૈં. લિહાઝા ઉનકે ઈસ્તેમાલ કે બાદ તર ચીઝેં, ઘી, દૂધ, મખ્ખન, મલાઈ ઔર મગઝિયાત કા ઈસ્તેમાલ ભી ઝરૂરી સમજના ચાહિએ. ઈસકે બગૈર જિસ્મ મેં ખુશ્કી પૈદા હો સકતી હૈ. ઈસી લિયે કુશ્તોં કે ઈસ્તેમાલ કે લિયે સરદી કા મૌસમ ઝિયાદા મુનાસિબ હૈ. કુશ્તોં કે ઈસ્તેમાલ કે દૌરાન ગર્મ ગિઝાએં, લાલ મિર્ચ, તેલ, ખટાઈ, વેજીટેબલ ઘી ભી ઈસ્તેમાલ નહીં કરના ચાહિએ.

કુશ્તએ બૈઝએ મુર્ગ

યે કુશ્તા મુરગી કે અંડે કે છિલ્કે સે તય્યાર કિયા જાતા હૈ. દાફિએ-જિરયાન (પેશાબ કે સાથ મની નિકલના દૂર કરને વાલી) વ સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી નિકલના દૂર કરને વાલી) હૈ. એક રત્તી સે દો રત્તી તક મખ્ખન યા બાલાઈ (૨૫ તા ૫૦ ગ્રામ) મેં ડાલ કર સુબ્હો શામ યા સિર્ફ સુબહ કો.

કુશ્તએ સંખ, કુશ્તએ સદફ (સીપ) કુશ્તએ મરજાન (મૂંગા) ભી મઝકૂરા બાલા ફવાઈદ કે હાસિલ હૈં. એક રત્તી સે દો રત્તી તક બતરીકે-બાલા (ઊપર બતાએ ગએ તરીકે સે) કુશ્તએ કલઈ, જિરયાન વ સુર્અત કે લિયે મુફીદ હૈ. મઅજૂને આરદ ખુરમા (યૂનાની દવાખાનોં મેં મિલતા હૈ) મેં મિલા કર ખોરાક ૧-૨ રત્તી.

ઉઝવે-તનાસુલ (શર્મગાહ) કી કમઝોરી કા ખારજી (બાહરી) ઈલાજ

ઉઝવ કો તાકત દેને વાલી તકમીદ (ટકોર, સેંકના) યાની બારીક સૂતી કપળે મેં કિસી દવા કી પોટલી બના કર ગર્મ કરકે ઉઝવ કા સેંક કરના.

(૧) કરીબ ૧૦૦ ગ્રામ સૂંઠ નીમ કોફતા (અધ કટી) કી બારીક કપળે કી દો પોટલી બનાએં. ભેળ કે દૂધ કો આગ પર રખ કર ગર્મ હો જાને પર પોટલી ઉસ દૂધ મેં ડાલ કર બારી બારી સે ગર્મ કરકે કઝીબ (ઉઝવ) ઔર ઉસકે ઈર્દ ગિર્દ ટકોર કરતે રહેં. સુબ્હો શામ યે અમલ તકરીબન નિસ્ફ ઘંટા કરેં. ફિર એક પોટ્લી ઉઝવ પર બાંધ કર આરામ કરેં. હફ્તા અશ્રા મેં ઈન્શા અલ્લાહ ગૈર મામૂલી કુવ્વત પૈદા હોગી.

(૨) સિયાહ તલ દસ તોલા (૧૦૦ ગ્રામ) કૂટ કર દો પોટલી બનાએં ઔર પ્યાઝ કે અર્ક કો ગર્મ કરકે બતરીકે-બાલા બારી બારી ટકોર કરેં, બહોત મુઅસ્સિર હૈ.

(૩) મીઠા તીલિયા ઢાઈ તોલા (૨૫ ગ્રામ) જાવતરી પાંચ તોલા ખૂબ અચ્છી તરહ બારીક કરકે ખસ્સી બકરે કે ગુર્દા કી ચરબી પિઘલા કર ઉસમેં મિલા કર દો પોટલી બના લેં ઔર લોહે કે ગર્મ તવે પર ગર્મ કરકે ઉઝવ કી પુશ્ત ઔર પેહલુઓં (સાઈડ) પર સેંક કરેં. જબ પોટલી ઠંડી હો જાએ તો ઉસકો તવે પર રખ કર દૂસરી પોટલી સે સેંક કરેં. ઈસ તરહ ૧૦-૧૫ મિનટ યે અમલ કરેં. ૩-૪ દિન બાદ જબ ચરબી કમ હો જાએ તો ઔર મિલા લેં. દો હફ્તા મેં મુકમ્મલ ફાઈદા હોગા.

(૪) કીમા ગોશ્તે બકર (ગાય) યા ભૈંસ ૨૦૦ ગ્રામ મેં ખાને વાલા નમક ૩૦ ગ્રામ ઔર થોળા સા પાની ડાલ કર

પકાએં. જબ ગલ જાએ તો ઘોંટ કર પોટલી બના કર ઉઝવ વ પેડૂ કી સેંક કરેં ઔર યહી કીમા ઉઝવ પર બાંધ કર સો જાએં. એક હફ્તા મેં ખાતિર-ખ્વાહ ફાઈદા હોગા. (કીમા ચિકને ગોશ્ત કા હો.)

ઝિમાદ યા લેપ

(૧) દાફિએ નામર્દી ઝિમાદ (લેપ): દારચીની હસ્બે ઝરૂરત લે કર અવ્વલન ખુશ્ક પીસ લેં. ફિર પાની ડાલ કર ખૂબ અચ્છી તરહ ઘોટેં કે મરહમ જૈસી હો જાએ. રાત કો હશ્ફા (સુપારી) વ સીવન (પાખાના કી જગા ઔર શર્મગાહ કે બીચ કા હિસ્સા) છોળ કર પૂરે ઉઝવ (શર્મગાહ) પર લેપ કરકે પાન યા અરન્ડી કા પત્તા ગર્મ કરકે બાંધ કર સુબહ કો ખોલ દેં. ઈસી તરહ ચંદ રોઝ યે અમલ કરેં. ઈન્શા અલ્લાહ રગોં કી ખરાબી દૂર હોકર ઉઝવ મેં કુવ્વત પૈદા હોગી. લેપ કે અલાવા ૩ માશા સુફૂફે દારચીની રાત કો ગર્મ દૂધ કે સાથ ખાતે ભી રહેં.

(૨) મુહર્રિકે બાહ ઝિમાદ : સૂંઠ કી એક ગાંઠ લે કર શહેદ મેં ઘિસ કર ઉઝવ પર રાત કો લેપ કરેં, ઊપર સે પાન યા અરન્ડી કા પત્તા તેલ ચપળ કર ગર્મ કરકે બાંધ કર સો રહેં. સુબહ કો ખોલ દિયા કરેં. બઝાહિર મામૂલી ચીઝ હે મગર ઉઝવ કો બરાંગેખ્તા (જોશ મેં) કરને મેં ખાસ અસર રખતી હે.

(૩) અકસીરે-બાહ ઝિમાદ : હીંગે ખાલિસ ૩ માશા (અકસર મિલાવટી મિલતી હે) શહૈદ એક તોલા મેં પીસ કર ઊપર કી તરહ ઉઝવ પર લેપ કરકે વહી પાન યા અરન્ડી કા પત્તા ગર્મ કરકે બાંધ કર સો રહેં. સુબહ કો ખોલ દેં. ચંદ દિન કે ઈસ્તેમાલ સે રગોં મેં જાન આ જાએગી.

તેલ યા મરહમ કી શક્લ મેં ઉઝવ પર મલને વાલી દવાએં

જિનકો ઉર્ફે આમ મેં તિલા કેહતે હૈં

તિલા બરાએ મજલૂક (હાથ સે મની નિકાલને વાલોં કે લિયે): જબ ઉઝવે મખ્સૂશ પર નીલી નીલી રગેં ઉભરી હુઈ માલૂમ દેં તો એક પોથયા લેહસન (પૂરી એક ગાંઠ હોતી હે ઈસમેં જવે નહીં હોતે) બકદ્રે ઝરૂરત છીલ કર ઉસકા અર્ક નિકાલ લેં ઔર ઉસકે બરાબર તિલ્લી કા તેલ શામિલ કરકે કોયલોં કી આગ પર રખેં. જબ અર્ક જલ કર સિર્ફ તેલ બાકી રેહ જાએ તો છાન કર શીશી (બોતલ) મેં ભર લેં.

સુપારી વ સીવન છોળ કર ૪-૫ કતરે માલિશ કરેં ઔર પાન કા પત્તા બાંધ કર સો જાએં. હફતા અશરા કે અમલ સે ઝરા ઝરા ફુન્સિયાં નમૂદાર હોંગી યા ઈસકે બગૈર હી પઠ્ઠોં મેં પૂરી કુવ્વત પૈદા હોગી.

નોટ: અગર એક પોથી કા લેહસન મયસ્સર ન હો તો આમ લેહસન સે ભી કામ બન જાએગા.

તિલાએ નાદિર: બે-ઝરર વ નાયાબ, અસરારે મકતૂમા મેં સે હે. ૫૦-૫૦ સાલ કે બૂઢોં પર આઝમાયા ગયા, મુફીદ સાબિત હુવા.

એક અદદ અનાર કંધારી શીરીં (અગર ન મિલે તો અબ હિન્દુસ્તાન હી કા મીઠા અનાર) કા ગૂદા (દાનોં કે નીચે કા હિસ્સા) મઅ છિલ્કા (દાને વૈસે હી ખાએ જાએં) આધ પાવ તિલ્લી કે તેલ યા સરસૂં કે તેલ મેં ડાલ કર તીન દિન તક પળા

રેહને દેં. બાદ તીન દિન કે કિસી લોહે કે બરતન કળાહી વગૈરા મેં ડાલ કર ચૂલ્હે પર રખેં. જબ ગૂદા ઔર છિલ્કા જલ જાએ તો તેલ કો છાન કર શીશી મેં બહિફાઝત રખેં. હશ્ફા (સુપારી) છોળ કર હસ્બે કાઈદા ઉઝવ પર ૫-૬ મિનટ સુબ્હો શામ માલિશ કરેં. એક હફતા મેં હી ફાઈદા મેહસૂસ હોગા. માલિશ કે બાદ કમ અઝ કમ એક ઘંટા તક ઠંડે પાની સે ઉઝવ કો ન ધોએં

હિદાયતઃ ઈસકે હમરાહ પ્યાઝ વ અંડે કા હલ્વા યા ખાગીના ભી ઈસ્તેમાલ કિયા જાએ તો બહોત ઝિયાદા મુફીદ હૈ

રૌગને બૈઝએ મુર્ગ

યે રૌગન ખાને ઔર લગાને દોનોં મેં કામ દેતા હૈ. ખાને સે શેહવત મેં ઈશ્તિઆલ (જઝબાત ભળકના) ઔર માલિશ સે ઉઝવ મેં ઈન્તિશારે-કામિલ પૈદા કરતા હૈ.

૧૨ અદદ દેસી મુરગી કે અંડોં કી ઝરદી મેં સુફેદ સંખ્યા ઔર અફયૂન એક એક તોલા ખૂબ અચ્છી તરહ ખરલ કરકે કળાહી મેં ડાલ કર આગ પર રખેં. સિયાહ (કાલા) હો જાને પર રૌગન અલગ હો જાએગા. જિસકો શીશી મેં બ-એહતિયાત રખ લેં. એક કતરા સે પાંચ કતરા તક એક ટિકયા મખ્ખન મેં ઈસ્તેમાલ કરેં ઔર ઈસી કદ્ર ઉઝવ પર મલ કર અરન્ડ યા પાન કા પત્તા બાંધ લેં.

નોટઃ તય્યારી કે વક્ત ધુએં સે આંખ કો બચાએં.

આસાન તિલા (માલિશ કા તેલ)

બનાને ઔર લગાને દોનોં મેં આસાન

(૧) બીર બહૂટી ખુશ્ક ૬ માશા, મગઝે જમાલ ગોટા

દસ અદદ, બિલાદર (ભિલાવાં) એક અદદ, તમામ દવાઓં કો પીસ કર પાંચ તોલા અલ્કોહલ મેં મિલા કર એક હફતા ધૂપ મેં રખેં. ઉસકે બાદ છાન કર રખ લેં. રૂઈ કી ફરેરી સે ઉઝવ કી પુશ્ત પર (સુપારી વ સીવન બચા કર) ટિંકચર કી તરહ લગાએં. હાથ સે ન મલેં.

નોટઃ અલ્કોહલ હોમિયોપેથિક દવાઓં કે સ્ટોર પર મિલ સકતા હૈ.

(૨) રૌગને લૌંગ ૪ તોલા મેં રૌગને જમાલ ગોટા એક માશા મિલા કર રખ લેં ઔર ૨-૩ કતરે તેલ કી રોઝાના સુપારી વ સીવન કો છોળ કર માલિશ કરેં. આબ્લા પળને પર બંદ કરકે ચમેલી કા તેલ લગાએં.

(૩) અસ્લી ઈત્રે શમામતુલ-અંબર ૩ માશા મેં સિર્ફ એક કતરા રૌગને જમાલ ગોટા મિલા કર સિર્ફ દો કતરે ઉઝવ કી પુશ્ત (પીછે) પર મલેં.

(૪) કાફૂર સુહાગા એક એક માશા, લૌંગ ૧ ૨ અદદ, સિયાહ મિર્ચ ૧ ૬ અદદ, ખૂબ બારીક કરકે થોળા પાની ડાલ કર ગોલી બના લેં. રોઝાના એક ગોલી પાની મેં ઘિસ કર ઉઝવ પર ચંદ દિન તિલા કરેં ઔર મુબાશિરત સે કબ્લ ભી તિલા કરેં. ઉઝવ મેં મઝબૂતી પૈદા કરતા હૈ.

ઝુઅફે બાહ કી હોમિયોપેથિક દવાએં

ઝુઅફે-બાહ (મર્દાના કમઝોરી) જિસમેં મુબાશિરત (હમબિસ્તરી) કે વક્ત ઈસ્તાદગી (ઉઝવ કા ખળા રેહના) જાતી રહે, દર્દ હો, આઝાએ-તનાસુલ (શર્મગાહ) ઢીલે ઔર કમઝોર હો ગએ હોં. "અરજેન્ટમ નાઈટ્રીકમ ARGENTUM NITRICUM 200"

ઝુઅફે બાહ જિસમેં ઈન્ઝાલ (મની નિકલના) બકસરત કમઝોર કરને વાલા ઔર કઝીબ (શર્મગાહ) ઠંડા ઔર છોટા ઔર ઢીલા હો ગયા હો ઔર પેશાબ કી નાલી મેં ખુજલી, ફોતોં ઔર રાનોં કે દરમિયાન સખ્ત દર્દ, કબ્ઝ, બવાસીર, કિસી ગૈર મુનાસિબ હરકત કા નતીજા, જિમાઅ કી ના-એહલિયત (સલાહિયત ન હોના). ખાસ કર બૂઢોં કેલિયે યે દવા બહોત મુફીદ હે. ઊંચી તાકત મેં ઈસ્તેમાલ કીજિયે "લાઈકો પોડિયમ સી.એમ." LYCO PODIUM CM

ઝુઅફે બાહ જિસમેં હર વક્ત શેહવાની ખયાલાત બગૈર કુવ્વતે બાહ કે ઔર કઝીબ સુકળા હુવા હો, પાખાના પેશાબ કે સાથ ઈન્ઝાલ હો જાએ, કઝીબ ઔર ખુસ્યોં મેં દર્દ હો ઔર એહતિલામ હો જાયા કરે, હાઝમા ખરાબ હો ગયા હો. "ન્યુફર લ્યુટિયમ" NUPHAR LUTEUM Q

ઝુઅફે બાહ વ રિક્કતે-મની (મની પત્લા હો જાના) જિસમેં પાખાના પર ઝોર લગાને પર ઈન્ઝાલ હો જાયા કરે, આઝાએ તનાસુલ ઠંડે ઔર ઢીલે હો ગએ હોં, શબ મેં એહતિલામ હો જાએ ઔર દિન કો સખ્ત કમઝોરી રેહતી હો. "જેલ્સેમિયમ" GELCEMIUM 200

ઝુઅફે બાહ જિસમેં બગૈર ઈસ્તાદગી કે ખુરૂજે મની હો (ઉઝવ ખળા હુએ બગૈર મની નિકલ) જાયા કરે ઔર ઉસકે બાદ કમઝોરી માલૂમ હો ઔર મની કા ઈખરાજ રાત દિન બરાબર હોતા રહે. "એરિન્જિયમ એકુઅટિકમ" ERYNGIUM AQUATICUM Q

ઝુઅફે બાહ જિસમેં મુબાશિરત કે ખયાલાત રહેં ઔર ખયાલ હી સે ઈન્ઝાલ હો જાએ. જલક (હાથ સે મની નિકાલના) કે અસરાતે મા-બાદ (બાદ કે અસરાત) કે લિયે

બહોત મુફીદ હે. "અસ્ટીલેગો" USTILAGO 30

ઝુઅફે બાહ જિસમેં પાખાના પર ઝોર લગાને પર મની ખારિજ હો જાયા કરે ઔર પાખાના સખ્ત હોતા હો. "ઐલૂમિના" ALUMINA 200

ઝુઅફે બાહ: મુબાશિરત કરને કે બાદ સર મેં ઔર કમર મેં દર્દ હો, હાથ પાઓં ભારી હો જાયા કરેં, મરીઝ કો હવાદાર જગા પસંદ હો. "પલ્સાટીલા" PULSATILLA 200

ઝુઅફે બાહ: પાખાના પર ઝોર લગાને સે મની ખારિજ હો જાયા કરે, ખુસ્યોં મેં ખુજલી હો જિસકે બાઇસ ખ્વાહિશ બઢે, હાફઝા ઔર દિમાગ કમઝોર હો ગયા હો, પેટ મેં દર્દ હો જિસકો ખાના ખાને સે આરામ હો. "એનાકારડિયમ" ANACARDIUM 30

ઝુઅફે બાહ જિસમેં બે-ઇખ્તિયાર ઇન્ઝાલ હો જાયા કરે ઔર મિરાકી (જુનૂની) તબીઅત હો ગઈ હો. "ઝિંકમ મેટેલિકમ" ZINCUM METTALLICUMM 1 M

ઝુઅફે બાહ: પાખાના પર ઝોર લગાને સે મની ખારિજ હો ઔર અપની ગલ્તિયોં પર અફસોસ કરે, જિમાઅ કે વક્ત ઉઝવે મખ્સૂસ દફઅતન (અચાનક) ઢીલા હો જાયા કરે, મુશ્ત-ઝની વ ઇગ્લામ (હાથ સે મની નિકલના) કી ખરાબિયાં જિનસે કમઝોરી હો ગઈ હો, પેશાબ સુફેદ આતા હો. મદર ટિંકચર ખાને કે દૌરાન "ફૉસ્ફોરિક એસિડ" ACID PHOS 1 X

ઝુઅફે બાહ: મુબાશિરત કે વક્ત ઇન્ઝાલ જલ્દ હો જાએ ઔર ઇન્ઝાલ હોતે વક્ત સોઝિશ ઔર ચુભન કા દર્દ હો ઔર ઇન્ઝાલ કે બાદ દર્દે કમર, દર્દે સર હો જાએ ઔર હાથ પાઓં ઠંડે ઔર પસીને સે ચિપચિપે સે રહેં. ચેહરા પર ભી પસીના ઝિયાદા, પેટ બળા હો. "કેલ્કેરિયા કાર્બ" CALC.

CARB 1M

ઝુઅફે બાહ: બગૈર ખ્વાબ કે એહતિલામ, બગૈર ખ્વાહિશ કે ઈન્ઝાલ હો જાએ, ઔરતોં કો દેખતે હી ઈન્ઝાલ હો જાએ, ઈન્ઝાલ કે બાદ ચાકૂ લગને કે સે દર્દ હોં, દુખૂલ કે વક્ત ઈસ્તાદગી ખત્મ હો જાએ, જિમાઅ કે બાદ સખ્ત કમઝોરી હો જાયા કરે. "કોનિયમ મૈક" CONIUM MACULAUM 1 M

ઝુઅફે બાહ જો કસરતે મુબાશિરત, જલક, ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) યા સૂઝાક કે બાદ પૈદા હુવા હો, તબીઅત ગમગીન રેહને લગી હો ઔર કિસી કામ મેં દિલ ન લગતા હો, એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની નિકલના) હો જાયા કરતા હો ઔર ખુસ્યે ઠંડે રેહતે હોં ઔર બૂઢે લોગોં મેં યા વો નૌજવાન જો બૂઢે માલૂમ હોને લગે હોં, ઉનકે જિરયાન (પેશાબ કે સાથ મની નિકલને) કે લિયે મુફીદ હે. યે દવા મદર ટિંકચર મેં ભી અચ્છા કામ કરતી હે. કુછ અરસે મદર ટિંકચર લેને કે બાદ ઊંચી તાકત. "એગ્નસ કેસ્ટસ" AGNUS CASTUS CM

ઝુઅફે બાહ જિસમેં કુવ્વતે બાહ જાતી રહી હો ઔર ખુસ્યે લાગર હો ગએ હોં ઔર આલાતે તનાસુલ પર પસીના રેહતા હો, ભૂક ખૂબ હો મગર અચ્છી ગિઝા ભી તાકત ન દે. "આયોડિયમ" IODIUM 1M

ઝુઅફે બાહ યા કુવ્વતે બાહ બિલ્કુલ જાતી રહી હો, સૂઝાક કે દબ જાને કી વજહ સે ઉસ વક્ત યે દવા ઊંચી તાકત મેં અચ્છા કામ કરતી હૈ. "થૂજા" THUJA 1 M

ઝુઅફે બાહ: જલક કી ખરાબી સે ઔર જિરયાન હો ગયા હો, આઝાએ તનાસુલ ઢીલે, ચેહરા ઝર્દ ઔર શરમીલા હો ગયા હો, આંખ મિલા કે બાત ન કર સકે. બકૌલ નીશ

સાહબ કે ભેળ કી સી આંખ હો જાએ ઔર સાંસ મેં તંગી ઔર ખ્વાહિશે નફસાની બહોત બલ્કે હર વક્ત ઈસી ખયાલ મેં ગર્ક રહે ઔર ટાંગેં કમઝોર હો ગઈ હોં. "સ્ટેફી સેગેરિયા" STAPHY SAGARIA 200

ઝુઅફે બાહ: આલાતે તનાસુલ ઠંડા, નામર્દી, ખુસ્યોં કા સૂખ જાના ઔર મની કી નાલી સુકળ જાએ ઔર પેશાબ મેં મિર્ચે લગતી માલૂમ હોં. "કૈપસીકમ" CAPSICUM 200

ઝુઅફે બાહ જિસમેં મની કે સાથ ખૂન મિલા હુવા નિકલે, એહતિલામ કે સાથ કમર મેં જલનદાર દર્દ હો ઔર હાથ પાઓં ઠંડે રહેં, સોતે મેં રાલ બેહતી હો. "મર્ક સાલ" MERC. SAL 200

ઝુઅફે બાહ : બગૈર ઈસ્તાદગી કે ઈન્ઝાલ હો જાએ, આઝાએ તનાસુલ ઠંડે ઔર ઢીલે હોં, એહતિલામ કે બાદ ઘુટનોં મેં કમઝોરી વ દર્દ મેહસૂસ હો ઔર તબીઅત પઝમુર્દા હો જાયા કરે. "ડાઈસ્કોરિયા" DIOSCOREA 200

ઝુઅફે બાહ જિસમેં ઈસ્તાદગી આહિસ્તા આહિસ્તા હો ઔર પૂરી તરહ ન હો, કમર મેં કમઝોરી માલૂમ હો ઔર મની રકીક હો ગઈ હો જિસમેં મની કી બૂ ન હો ઔર લેટ જાને કી ખ્વાહિશ હો, ઊંચી તાકત મેં ઈસ્તેમાલ કીજિયે. "સેલેનિયમ" SELENIUM CM

ઝુઅફે બાહ જિસમેં ખ્વાહિશે નફસાની બહોત લેકિન તાકત ન હો ઔર શબ (રાત) મેં એહતિલામ હો જાયા કરે જિસ સે કમઝોરી બહોત હો, અલાવા ઈસકે કસરતે મુબાશિરત સે જો કમઝોરી પૈદા હોતી હો ઉસકે લિયે ભી મુફીદ હે. "ચાઈના" CHINA 200

જિમાઅ કે બાદ ખુસ્યોં ઔર મની કી નાલી મેં દર્દ ઔર

દુખન ઔર ગુદી મેં ભારી પન રહે. "ઑકઝાલિક એસિડ" OXALIC ACID 200

ઝુઅફે બાહ જિસમેં આસાબી કમઝોરી ઔર કુવ્વતે બાહ કી કમી હો ગઈ ઉસ વક્ત યે દવા બહોત મુફીદ હૈ ઔર ઝઈફ લોગોં મેં ઈસકે ઈસ્તેમાલ સે દોબારા શબાબ પૈદા હો જાતા હૈ. બહોત નીચી તાકત મેં ઈસ્તેમાલ કીજિયે. "ઑરકાઈટીનમ" ORCHITINUM 3 X

ઝુઅફે બાહ ઔર ચેહરા ખિંચા હુવા, દુબ્લા કમઝોર હો જાએ, ગુસ્સા બઢ જાએ, હાથ પૈર ઠંડે રહેં, સુર્અતે ઈન્ઝાલ, એહતિલામ, જિરયાન, ઈસ્તાદગી કી કમી, મુશ્ત ઝની કે બદ-અસરાત, જિસ્માની દિમાગી કમઝોરી હો ગઈ હો ઉસ વક્ત ઈસ દવા કે મદર ટિંકચર કો થોળે પાની મેં એક છોટા ચાય કા ચમચા ડાલ કર દિન મેં તીન બાર દેના બહોત મુફીદ હૈ. ઈસ દવા કે ઈસ્તેમાલ કે બાદ મરીઝ કા વઝન ભી બઢ જાતા હૈ. "સેલેક્સ નાઈગરા" SALIX NIGRA Q

ઝુઅફે બાહ : નામર્દી જો આસાબી કમઝોરી કી વજહ સે હુઈ હો ઉસ વક્ત ઈસ દવા કે મદર ટિંકચર કો ઈસ્તેમાલ કરને સે હાઝમા બઢ જાતા હૈ ઔર ગિઝા જુઝવે બદન હો કર બાહ કો તાકત બખશતી હૈ. "ડેમિયાના" DAMIANA Q

ઝુઅફે બાહ જિસકી વજહ સે સર મેં દર્દ, ચક્કર ઔર મઝી કે ગુદૂદ બઢ ગએ હોં યા કમઝોર હો ગએ હોં, કુવ્વતે બાહ મેં કમી હો ગઈ હો, ખુસ્યે સૂખ ગએ હોં યા સખ્ત હો ગએ હોં યા કમઝોર મરીઝોં મેં આસાબી દર્દ પૈદા હો ગયા હો, ખુસ્યે બઢ ગએ હોં, ઉસ વક્ત યે દવા હાઝમા કો બઢાતી હૈ ઔર ગિઝા કો જુઝવે બદન કરતી હૈ. સૂઝાકે કુહના કે બાદ જિરયાન હો, ઉસકો ભી મુફીદ હૈ. "સેબલ સેરૂલાટા" SABAL

SERRULATA 3X

જલક સે ચેહરા ખિંચા હુવા હો, નઝર વેહશિયાના ઔર ગમગીન, મુશ્ત-ઝની કી ખ્વાહિશ ઔર હાફઝા કી કમઝોરી પૈદા હો ગઈ હો ઔર હરારતે-ગરીઝી (જિસ્મ કી ગરમી) ભી કમ હો ગઈ હો ઔર ખુસ્યોં મેં હલ્કા હલ્કા દર્દ રેહતા હો, ઉસ વક્ત યે દવા ભી બહોત મુફીદ હે. "સ્ટેફી સેગેરિયા" STAPHY SAGARIA 200

જલક ઔર ઈગ્લામ કી આદત છુળાને કે લિયે યે દવા ભી બહોત મુફીદ હે. "ફૉસ્ફોરિક એસિડ" PHOSPHORIC ACID 1 X

જલક ઔર કસરતે મુબાશિરત સે ટૂટે હુએ મરીઝોં જિનમેં જિસ્માની ઔર દિમાગી કમઝોરી પૈદા હો ગઈ હો ઔર રિયાહ (ગેસ) નિહાયત બદબૂદાર ઔર બહોત ઝોર સે ખારિજ હોતી હોં ઔર શબ મેં નીંદ કમ આતી હો, ઝિયાબ્તીસ કી નામર્દી કો ભી મુફીદ હે. દસ દસ કતરે "કોકા" COCA Q દિન મેં તીન બાર.

જલક કે બદ-અસરાત, સુર્અતે ઈન્ઝાલ, જિમાઅ કે બાદ કી કમઝોરી ઔર બદ-મિઝાજી, ટાંગોં ઔર રાનોં મેં કમઝોરી, મની પત્લી હો જાએ ઔર કુદરતી બૂ ન હો, ખ્વાહિશે નફસાની બહોત મગર જિસ્માની કમઝોરી ભી બહોત હો ઔર પાખાના કરતે વક્ત મઝી ખારિજ હો જાએ, ઉસ વક્ત ઈસ દવા કો એક લાખ નંબર કી તાકત મેં ઈસ્તેમાલ કરને સે બેહતરીન નતાઈજ હોતે હૈં. "સેલેનિયમ" SELENIUM CM

જલક કે બદ-અસરાત સે આઝાએ તનાસુલ મેં કમઝોરી ઔર ઉકસાહટ પૈદા હો જાએ, ઈસ વજહ સે બગૈર ઈસ્તાદગી કે મની કા ઈખરાજ હો જાયા કરે ઔર પેશાબ કરને

યા પાખાના કરતે વક્ત મની નિકલ જાયા કરે, આઝાએ તનાસુલ ઠંડે ઢીલે હોં, ફોતોં પર ગર્મ પસીના રેહતા હો ઔર ઈન્ઝાલ કે વક્ત કોઈ લુત્ફ ન આતા હો. "જેલસેમિયમ" GELSEMIUM 200

જલક કી વજહ સે મુકમ્મલ નામર્દી લેકિન શદીદ ઈસ્તાદગિયાં, મની પતલી, જિમાઅ કે વક્ત ઈન્ઝાલ બહોત જલ્દ હો જાએ, ઈમસાક બિલ્કુલ ન હો, ફોતોં ઔર હશ્ફા પર વરમ હો. "કારબોનિયમ સલ્ફ" CARBONIUM SULPH 3 X

જલક કે બદ-અસરાત ઔર ખ્વાહિશે નફસાની, ઉઝ્વ કે ઢીલે પન કે સાથ દિમાગી કમઝોરી, પુરાની નામર્દી ઔર રાત મેં એહતિલામ હો જાએ, નીમ ખ્વાબી મેં ઈસ્તાદગી હો લેકિન આંખ ખુલને પર ઈસ્તાદગી જાતી રહે, ઉઝ્વ ઢીલા, બહાલતે જિમાઅ ઈન્ઝાલ ન હો ઔર ફોતે કી ખાલ ઢીલી પળ ગઈ હો. ડરાવને ખ્વાબ દિખાઈ દેં, આંતોં મેં કીળે હોં, ઉસ વક્ત ભી યે દવા મુફીદ હૈ. ઈસ દવા કે મરીઝ કે જિસ્મ પર મખ્ખિયાં બહોત બૈઠતી હૈં. "કેલેડિયમ" CALADIUM CM

જલક કી વજહ સે આલાતે-તનાસુલ (શર્મગાહ) ઠંડે ઔર ઉન પર પસીના, ફોતે ઢીલે, ઝકિયુલ-હિસી બઢી હુઈ ઔર ખ્વાહિશે નફસાની બહોત ઔર પાખાના, રિયાહ કે ઈખરાજ કે સાથ નિકલ જાતા હો, ઉસ વક્ત યે દવા દેના ચાહિએ. "એલોઝ" ALOE 1 M

જલક કે બદ-અસરાત અગર મની, પેશાબ મેં તારદાર નિકલને લગે યા મુસલસલ રુતૂબત નિકલતી રેહતી હો ઔર હાફઝા કમઝોર હો ગયા હો ઔર ખયાલાત પરાગંદા (ગંદે) રેહતે હોં. "કૉસ્ટીકમ" CAUSTICUM 1 M

જલક કી બુરી આદત ઈસ દવા કે ઈસ્તેમાલ સે છૂટ

જાતી હૈ. જબ્કે તન્હાઇ પસંદ ઔર જિમાઅ કે બાદ મિરગી, ઉસકે બાદ નીંદ આતી હો. "બ્યુફોરાના" BUFO 200

જલક કે બાઇસ દિમાગી કમઝોરી, હાફઝા કમઝોર હો જાએ ઔર પેટ મેં દર્દ રેહતા હો જિસકો ખાના ખાને સે આરામ મિલતા હો, પાખાના કે વક્ત પાખાના કે મકામ પર ડાટ સી અળી મેહસૂસ કરતા હો. ઐનાકારડિયમ ANACARDIUM 30

આલાતે તનાસુલ કે હશ્ફા (સુપારી) પર દાને હોં. "જેકારન્ડા" JECARANDA

આલાતે તનાસુલ પર ગરમી માલૂમ હો. "સલ્ફોરીકમ એસિડ" SULPHORICUM ACID 30

આલાતે તનાસુલ મેં સરદી કા એહસાસ હો મગર હાથ પૈરોં મેં જલન હો. "સલ્ફર" SULPHER 200

આલાતે તનાસુલ મેં ઈસ્તાદગી ગઝબનાક હો ઔર માલૂમ હો કે આઝાએ તાનસુલ ફટ જાએગા ઔર જિમાઅ કી સખ્ત ખ્વાહિશ લેકિન દિમાગી થકાવટ ઔર રીઢ મેં જલન હોતી હો. "ફૉસ્ફોરસ" PHOSPHORUS 30

આલાતે તનાસુલ માલૂમ હો કે બેકાર હો ગયા, શેહવત કા ખયાલ તક ન આએ ઔર મિરાક (જુનૂન) હો, નૌજવાનોં મેં શદીદ ઈસ્તાદગિયાં જિસકી વજહ સે સખ્ત તકલીફ હો, ઉસ વક્ત ઈસ દવા કો છોટી તાકત મેં ઈસ્તેમાલ કરાના ચાહિએ. "કાલી બ્રોમેટમ" KALI BROMATUM 30

ઉઝવે તનાસુલ ઠંડા હો જાએં, ખુસ્યે સૂખ જાએં ઔર નામર્દી હો, પેશાબ મેં જલન હો મિર્ચેં સી લગતી માલૂમ હોતી હોં. "કેપ્સીકમ" CAPSICUM 30

આલાતે તનાસુલ મેં જિમાઅ કે વક્ત કાફી સખ્તી હો લેકિન ઈન્ઝાલ કે વક્ત ઉઝવ ઢીલા હો જાતા હો. "ઐગેરિકસ

મસ્કેરિયસ" AGARICUS MUSCARIUS 200

આલાતે તનાસુલ બિલ્કુલ ઢીલા હો જાએ, શેહવત બિલ્કુલ ન હો ઔર પાખાને કે વક્ત મની કા સૈલાન (બેહના) હો, જિન લોગોં કો સૂઝાક હો ચુકા હો ઉન કે લિયે બહોત મુફીદ હૈ. "ઐગ્નસ કૈસ્ટસ" AGNUS CASTUS 10 M

આલાતે તનાસુલ ઠંડે પળ ગએ હોં ઔર પાખાના કે વક્ત ઔર બગૈર ઈસ્તાદગી કે જિરયાને મની હો ઔર દિમાગી હાલત કુઠલ (બહોત ખરાબ) હો ગઈ હો. "જેલ્સેમિયમ" GELSEMIUM 200

આલાતે તનાસુલ બેહિસ હો જાએં યા સુન હો જાએં ઔર ટાંગોં મેં ભારી પન હો, પેશાબ ગંદલા હોતા હો. "બૈરિટા કાર્બ" BARYTA CARB 200

ઉઝવે તનાસુલ મેં ઈસ્તાદગી શદીદ ઔર પેશાબ કતરા કતરા જલન કે સાથ હોતા હો ઉસ વક્ત યે દવા લેની ચાહિએ. "કેન્થેરિસ" CANTHARIS 200

ઉઝવે તનાસુલ ઠંડા, પતલા ઔર ઢીલા હો જાએ, કસરતે જિમાઅ કે બદ-અસરાત કી વજહ સે બૂઢોં મેં યે દવા ઝિયાદા મુફીદ હૈ. "લાઈકોપોડિયમ" LYCOPODIUM CM

ઉઝવે તનાસુલે મર્દાના વ ઝનાના (ઔરતોં) મેં અગર ચોટ આ ગઈ હો ઉસ વક્ત યે દવા અચ્છા કામ કરતી હૈ. "સ્ટૈફીસૈગ્રિયા" STAPHYSAGRIA 200

કમઝોરી

જિમાઅ કે દૂસરે દિન બહોત તકલીફ માલૂમ હો ઔર પાખાના કરતે વકત પેશાબ કી નાલી સે ચંદ કતરે સુફેદી કે ગિરેં ઔર હાઝમા કમઝોર હો ગયા હો. "ન્યુફર લ્યુટિયમ"

NUPHAR LUTEUM Q

જિમાઅ કે બાદ સખ્ત કમઝોરી હો જાએ ઔર કઈ યૌમ તબીઅત મુઝમહિલ (પરેશાન) ઔર ખરાબ રહે, ઈસ હાલત મેં ઈસ દવા કો દેના મુફીદ હૈ. "કાલી કાર્બ " KALI CARB 200

જિન્સી મસાઈલ ઔર ઉનકા હલ

જિમાઅ મેં ઈન્ઝાલ ન હોના

ઐસે અશખાસ જિનકો જિમાઅ કે દૌરાન કોઈ લુત્ફ હાસિલ ન હો ઔર ન હી ઈન્ઝાલ યાની ઈખરાજે મની હો, જિમાઅ કે બાદ કમર મેં દર્દ ઔર કમઝોરી મેહસૂસ હોતી હો, ઐસી હાલત મેં ગ્રેફાઈટસ GRAPHITES નંબર ૩૦ દિન મેં ૩-૪ બાર ઈસ્તેમાલ કરેં. ૨-૩ હફતા મેં કોઈ ફર્ક મેહસૂસ ન હો તો ગ્રેફાઈટસ નં. ૨૦૦ કી એક ખોરાક હર તીન દિન બાદ ઈસ્તેમાલ કરેં. ઈસ દવા કે ઈસ્તેમાલ સે અગર મરીઝ કે જિસ્મ મેં ખારિશી મઅદા હોગા તો વો ઉભર સકતા હૈ યાની દાને વગૈરા નિકલ સકતે હૈં. ઈસ સે હરગિઝ ન ઘબરાએં બલ્કે અચ્છા સમજેં ઔર દવા કા ઈસ્તેમાલ રોક દેં. કોઈ ઔર દવા ખાને યા લગાને કી ઈસ્તેમાલ ન કરેં. ઉભરા હુવા મઅદા નિકલ કર ખુદ હી ખત્મ હો જાએગા. ઈસ દવા કે મરીઝ કે પસીને મેં બદબૂ ભી ઝિયાદા હોતી હૈ ઔર જિસ્મ સે નિકલને વાલા મવાદ ભી ચિપચિપા હોતા હૈ.

ગ્રેફાઈટસ કે અલાવા ઈસ મર્ઝ કી દૂસરી દવા ઝિંકમ મેટેલીકમ ZINCUM MET હૈ. જિસકે મરીઝ કો જિમાઅ કે દૌરાન યા તો ઈન્ઝાલ બહોત જલ્દ હો જાતા હૈ યા દેર સે ઔર

બહોત મુશ્કિલ સે હોતા હૈ ઔર બાઝ ઔકાત ઈન્ઝાલ બિલ્કુલ નહીં હોતા. ઈસ દવા કે મરીઝ કે આઝાએ તનાસુલ કે બાલ ગિર જાતે હૈં. ખુસ્યોં મેં ચોટ કી વજહ સે પૈદા શુદા વરમ ભી પાયા જાતા હૈ ઔર ખુસ્યોં મેં ખિંચાવટ હોતી હૈ. ઈન અલામાત કે સાથ યે દવા મુફીદ હોગી. ૨૦૦ નંબર કી એક ખોરાક રોઝાના.

જિમાઅ કે દૌરાન ઈન્ઝાલ ન હોને કી એક ઔર દવા કેલેડિયમ સીગ CALADIUM S. ભી હૈ. યે ઐસે લોગોં કે લિયે મુફીદ હૈ જિનમેં જિમાઅ કી ખ્વાહિશ તો હદ સે ઝિયાદા હો મગર ઉઝવ મેં કમઝોરી બહોત હો, ઉઝવ મેં ઈસ્તાદગી આખિર રાત મેં કચ્ચી પક્કી નીંદ કી હાલત મેં હોતી હો મગર જાગને પર ગાઈબ હો જાતી હો. ઔર કભી અપને આપ બગૈર ખ્વાહિશ કે ઈસ્તાદગી બહોત સખ્ત ઔર દર્દ ભરી હોતી હો, જિમાઅ કે દૌરાન ઈન્ઝાલ નદારદ (મની ન નિકલના).

ઈસ દવા કે મરીઝ કી ભી કુછ ખાસ અલામતેં હોતી હૈં, ઈન હી અલામાતોં કે સાથ યે દવા મુફીદ હોગી. વો અલામતેં યે હૈં: હાફઝા કી બદ-તરીન કમઝોરી, તમામ જિસ્મ મેં થકાવટ, મિઝાજ મેં ગૈર મામૂલી જલ્દબાઝી, અય્યાશ તબઅ (તબીઅત), જિમાઅ કી કુવ્વત ન હોને પર ભી ઔરતોં કી ઝબરદસ્ત ખ્વાહિશ. ઈસ દવા કે મરીઝ કે પસીને મેં મિઠાસ પાઈ જાતી હૈ જિસકી વજહ સે મરીઝ કે જિસ્મ પર મખ્ખિયાં ઝિયાદા બૈઠતી હૈં. કેલેડિયમ નં. ૨૦૦ કી રોઝાના એક ખોરાક. ૨-૩ હફતા બાદ એક હઝાર નંબર કી એક ખોરાક હર હફતા. ઝરૂરત પર દસ હઝાર ઔર એક લાખ નંબર ભી.

ઈન દવાઓં કે અલાવા કુછ ઔર દવાએં હાઈડ્રોફોબીનમ સૂરાઈનમ વગૈરા ભી હૈં.

આલએ-તનાસુલ (શર્મગાહ) કી તકાલીફ઼ ઔર ઉનકા ઈલાજ

ઉઝવે તનાસુલ સૂખ ગયા હો

બવજહે પીરાના-સાલી (બુઢાપા) કે લાઈકો પોડિયમ એક લાખ એક ખોરાક ઔર બવજહે રંજો સદમા યા ડર કે હો તો ઈગ્નેશિયા IGNATIA 10 M દસ હઝાર.

ઉઝવે તનાસુલ સુકડ ગયા હો

લાઈકો પોડિયમ એક લાખ કી એક ખોરાક લે કર અરજેન્ટમ મેટેલીકમ ૩૦ ARGENTUM METALLICUM 30 દિન મેં ૩-૪ બાર.

ઉઝવે તનાસુલ અંદર કી તરફ઼ ખિંચ કર છોટા હો ગયા હો

ઈગ્નેશિયા દસ હઝાર કી એક ખોરાક ઔર ન્યુફરલીટમ મદર ટિંચકર દસ દસ કતરે ૩ બાર.

ઉઝવે તનાસુલ સુન માલૂમ હોતા હો

મર્ક સોલ ૨૦૦ MARC. SOL. ઔર રાત કો પ્લાટીના ૨૦૦ PLATINUM સુબહ કો.

ઉઝવે તનાસુલ મેં ઝટકે લગતે હોં

થુજા THUJA દસ હઝાર કી એક ખોરાક લે કર થુજા મદર ટિંકચર દસ દસ કતરે ૩ બાર.

ઉઝવે તનાસુલ મેં દર્દ હોતા હો

જિમાઅ કે બાદ ઉઝવે તનાસુલ મેં દર્દ હો તો

ડિજિટૈલસિ DIGITALIS 3 X દિન મેં તીન ચાર બાર.

ઉઝવે તનાસુલ મુલાઈમ (ઢીલા પન)

ઢીલા પન હો, સખ્તી ન આતી હો, એગ્નિસ કૉસ્ટિસ દસ હઝાર કી એક ખોરાક લે કર એગ્નિસ કૉસ્ટિસ મદર ટિંકચર દસ દસ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

ઉઝવે તનાસુલ મેં જલન હોતી હો

ક્રેઓઝોટ ૨૦૦ Kreosotum રોઝાના.

ખ્વાહિશે નફ્સાની મઅદૂમ (ખત્મ)

બૈરિટાસલ્ફ BARYTA SULPH 200

ખ્વાહિશે નફસાની કત્અન ન હો, ઉઝવ મેં ઈસ્તાદગી ભી બહોત કમ હો, ખુસ્યોં મેં સખ્તી ઔર ઉન પર પસીના ઝિયાદા હોતો યે દવા નંબર ૨૦૦ મેં હર તીસરે ચૌથે દિન એક ખોરાક.

કાલીબ્રોમૈટમ KALI BROMATUM

ઐસા માલૂમ હો કે ઉઝવે તનાસુલ બેકાર હો ગયા હે, શેહવત કા ખયાલ તક ન આએ. યે દવા 6 X યા નંબર ૩૦ દિન મેં ચાર બાર.

કૈપ્સીકમ CAPSICUM

ઉઝવે તનાસુલ સૂખ જાએ, ખુસ્યોં મેં હિસ ન રહે, ખુસ્યે છોટે હો જાએં ઔર મુરઝા જાએં. યે દવા કુછ દિન ૩૦ નંબર દિનમેં ૩-૪ બાર, ફિર નંબર ૨૦૦ રોઝાના એક ખોરાક

ન્યુફરલીટમ Nuphur Leut Q

ખ્વાહિશે જિમાઅ બિલ્કુલ મઅદૂમ વ નાપૈદ હો, ઉઝવે

મખ્સૂસ અંદર કી તરફ ખિંચ કર છોટા હો ગયા હો, કોઇ શેહવત અંગેઝ કૈફિયત યા હસીન વ જમીલ ઔરત કા કુર્બ ભી ખ્વાહિશ વ તેહરીક પૈદા ન કર સકે. યે દવા જર્મની મદર ટિંકચર મેં ઇસ્તેમાલ કરેં. દસ દસ કતરે દિન મેં ૩ યા ૪ બાર.

કાલીબાની ક્રામીકમ Kali Bich. 200

આતિશક કે બદ-અસરાત કે સબબ ખ્વાહિશે નફસાની મફકૂદ (ખત્મ), ઉઝવે મખ્સૂસ મેં આતિશકી (જલન વાલે) ઝખ્મોં સે લેસદાર રુતૂબત, ચલતે વક્ત મઝી કે ગુદૂદોં મેં સૂઇયાં ચુભેં. રોઝાના એક ખોરાક.

જલક કી આદત છુળાને વાલી દવાએં

મેડોરીનમ Medorrhin 30

નાસમજ બચ્ચોં કી જલક કી આદત છુળાને કે લિયે દિન મેં ૩-૪ બાર.

મેલેન્ડ્રીનમ Malandrinum 30

બચ્ચા હર વક્ત અપને ઉઝવ કો મલતા યા મસલતા હો, દિન મેં ૩-૪ બાર.

બુફોરાના Bufo Rana 200

હર વક્ત ઉઝવ પર હાથ લે જાને કી આદત હો. જલક કે લિયે તન્હાઇ કા મુતલાશી (ઢૂંડતા) હો. રોઝાના એક ખોરાક.

અસ્ટીલેગો USTILAGO 200

મુશ્ત-ઝની કી નાકાબિલે ઝબ્ત ખ્વાહિશ હોતી હો. રોઝાના એક ખોરાક સુબ્હો શામ.

ઓરીજેનમ ORIGANUM Q

જિમાઅ કી હદ સે ઝિયાદા ખ્વાહિશ જો મુશ્ત-ઝની કે લિયે મજબૂર કરે, હમા-વક્ત (હર વક્ત) શેહવાની ખયાલાત. ૫-૫ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

થુજા THUJA 200 સ્ટ્રેમોનિયમ STRAMONIUM 6

નીંદ મેં મુશ્ત-ઝની કી આદત હો, સોતે વક્ત ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદતી હો, ઝબાન સે નિકલને વાલે અલ્ફાઝ વ હરકાત બેહૂદા હોં, હર વક્ત ઉઝ્વે તનાસુલ પર હાથ રહે, દિન મેં ૩-૪ બાર.

સ્ટૈફિસૈગ્રિયા STAPHYSAGRIA 200

મુશ્ત-ઝની કી પુરાની આદત જો જુનૂન કી આદત તક પહોંચ જાએ. સોતે વક્ત એક ખોરાક.

ખ્વાહિશે નફસાની યા શેહવત કી ઝિયાદતી કમ કરને કી દવાએં

બાઝ મર્દોં મેં શેહવત ઈસ કદર હોતી હૈ કે વો મુબાશિરત કે બગૈર સબ્ર નહીં કર પાતે. અગર બીવી પાસ ન હો ઔર દિલ મેં ખૌફે ખુદા ન હો તો ઘર કી ખાદિમા પર હી દસ્ત-દરાઝી કે મુર્તકિબ હોતે (હાથ સાફ રકતે) હૈં યા બાઝારી ઔરતોં કે પાસ જા કર ઈસ આગ કો બુઝાતે હૈં. ઐસે ગલ્બએ શેહવત કો દૂર કરને કે લિયે હસ્બે અલામાત મુંદરજા-ઝેલ દવાએં ઈસ્તેમાલ કી જાએં ઔર બતૌરે પરહેઝ ઝિયાદા ગર્મ ઔર મુહર્રિક ગિઝાઓં સે બચેં. ઠંડે પાની સે સુબ્હો શામ ગુસ્લ કિયા કરેં. હો સકે તો રોઝે રખેં. ગંદે માહોલ, ગંદી ફિલ્મેં, ગંદા

લિટ્રેચર ઔર બર્હના (નંગી) તસાવીર દેખને સે ભી અપને કો બચાએં.

પિક્રિક એસિડ PICRIC ACID 200

ઈસ દવા કો ઈન અલામાત કે સાથ ઈસ્તેમાલ કિયા જાએ.

રાત કે વક્ત શદીદ ઈસ્તાદગી, બેચૈની કી નીંદ કે સાથ, ઔરત કે સામને આ જાને પર ખ્વાહિશે જિમાઅ બહોત બઢ જાએ, થકાવટ, કમઝોરી યા કમઝોરી કા એહસાસ ઈસ દવા કી મખ્સૂસ અલામાત હૈં. યે દવા ૨૦૦ નંબર મેં હર તીસરે ચૌથે રોઝ એક ખોરાક ઈસ્તેમાલ કરેં.

ફૉસ્ફોરસ PHOSPHORUS 1 M

ઈસ દવા કી અલામાત મેં શેહવાની ઉકસાહટ, બાર બાર ઈસ્તાદગી ઔર મની કા ઈખરાજ. જિમાઅ કી ન રુકને વાલી ખ્વાહિશ મગર કમઝોર ઈસ્તાદગી હોને કે સાથ. જિમાઅ કરને પર બહોત જલ્દ ઈન્ઝાલ હો. ઈસ દવા કે મરીઝ કો ખૂબ ઠંડે પાની કી ખ્વાહિશ ભી હોતી હૈ. ઈન અલામાત કે સાથ ફૉસ્ફોરસ નં. ૨૦૦ હર હફતા એક ખોરાક. જલ્દ જલ્દ ન દુહરાએં. પૂરા ફાઈદા ન હોને પર ફૉસ્ફોરસ એક હઝાર હર ૧૫ વેં દિન.

એસિડ ફલોર ACID FLUOR

ઈસ દવા કે મરીઝ મેં ખ્વાહિશે જિમાઅ ઉસકો આપે સે બાહર કર દેતી હૈ, ચાહે કોઈ ઔરત ઉસકે પાસ હો યા ન હો. રાત કે વક્ત શદીદ ઈસ્તાદગી ઔર જિમાઅ કે દૌરાન બેહદ લુત્ફ મેહસૂસ હો. દેર તક જિમાઅ કર સકે ઔર બાદે જિમાઅ કિસી કિસ્મ કા બળા એહસાસ યા કમઝોરી મેહસૂસ ન કરે.

આલાતે તનાસુલ કે ઈર્દ ગિર્દ તેઝ બૂ વાલા પસીના આતા હો.

યે ઐસે લગોં કી ખાસ દવા હૈ જિનકો એક ઔર સે તસલ્લી નહીં હોતી. અગર બાઝારી ઔરતોં કે પાસ જાને કી આદત હૈ તો બાર બાર નઈ ઔરત તલાશ કરતે હૈં, ગલી કૂચોં મેં ખળે હો કર હર ગુઝરને વાલી ઔરત પર બુરી નઝર ડાલતે હૈં.

ઈસ દવા સે આવારા મિઝાજ ઔર ઓબાશ નૌજવાનોં કી ઈસ બુરી આદત કો છુળા કર પાકબાઝ બનાયા જા સકતા હૈ. હર તીસરે ચૌથે દિન એક ખોરાક નંબર ૨૦૦ કી ઈસ્તેમાલ કરેં.

એનનથેરિયમ Anantharium 30

જિમાઅ કી ખ્વાહિશ ઈસ કદર બઢી હુઈ હો કે મરીઝ હર જાઈઝ યા નાજાઈઝ તરીકે સે પૂરા કરના ચાહે. ઈસ દવા કે મરીઝ કે આતિશકી ઝખ્મ સે નિકલને વાલા મવાદ, ડકાર, સાંસ સબ હી બદબૂદાર હોતે હૈં. ઈસ અલામત કે સાથ દિન મેં ૩-૪ બાર.

કેન્થેરિસ CANTHARIS 200

યે દવા ઐસે મરીઝોં કે લિયે મુફીદ હૈ જિનમેં ખ્વાહિશે નફસાની કી તેહરીક બે-ઈન્તિહા પાઈ જાતી હૈ. આમ તૌર પર યે વો લોગ હોતે હૈં જિનકો અપની ખ્વાહિશે નફસાની કે પૂરા કરને કા મૌકા કમ મિલતા હૈ. દર્દ કરને વાલી ઈસ્તાદગી સે રાત ભર પરેશાન ઔર મીઠી નીંદ સે મેહરૂમ રેહતે હૈં.

મુબાશિરત સે નફરત ઔર જિમાઅ મેં લુત્ફ ન મેહસૂસ હોના ભી પાયા જાતા હૈ. ઔર પેશાબ કરને મેં જલન ઔર ગર્મ પેશાબ હોતા હૈ.

ઐસે મરીઝ કેન્થેરિસ નં. ૨૦૦ હર રોઝ એક ખોરાક રાત કો સોતે વક્ત ખાયા કરેં.

હાઈયોસાઈમસ HYOSCYAMUS 200

બહોત બઢી હુઈ જિન્સી ખ્વાહિશ જો બે-હયાઈ કી બાતોં પર આમાદા કરે, બોસ વ કિનાર (ચૂમા ચાટી) કી ખ્વાહિશ જુનૂન કે દર્જા તક, અપને આપકો નંગા કર દે. હર રોઝ એક ખોરાક.

મસ્તૂરાત (ઔરતોં) મેં જિન્સી ખ્વાહિશાત કી ઝિયાદતી કી દવાએં દૂસરી હૈં. જો ઈન્શા અલ્લાહ આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા સિવુમ (ઔરતોં કે જિન્સી મસાઈલ) મેં તેહરીર કી જાએંગી.

જિરયાને-મઝી કી દવાએં

પેશાબ કી નાલી સે સુફેદ લેસદર મઅદા કા ઈખરાજ (નિકલના) જિરયાને મઝી કેહલાતા હૈ.

બેરોસમા મદર ટિંકચર Barosma C.

જલક યા કસરતે મુબાશિરત કી વજહ સે બિલા-સબબ ઔર તેહરીક કે સુફેદ લેસદાર મઅદા કા ઈખરાજ હોતા હો તો ઈસ દવા કે દસ દસ કતરે એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર દિન મેં ૩ બાર.

કોનિયમ CONIUM MACULATUM 200

હર તેહરીક સે મઝી કે ઈખરાજ મેં, સોતે વક્ત એક ખોરાક.

ઝિંકમ મેટલીગમ Zincum met 30

ઝિયાદા મિકદાર મેં મઝી કા ઈખરાજ બિલા કિસી

વજહ કે, દિન મેં ૩-૪ બાર.

સેલેનિયમ SELENIUM 3 X

દૂધ જૈસી સુફેદ પતલી મઝી યા મની કા ઈખરાજ. દિન મેં ૩-૪ બાર.

સિલેશિયા SILECEA 30

પાખાને પર ઝોર લગાને સે મઝી કા ઈખરાજ હો. દિન મેં ૩ બાર.

એનાકારડિયમ ANACARDIUM 30

નર્મ પાખાને કે સાથ ઈખરાજે મઝી. પાખાના કરતે વક્ત ડાટ (કૉક) સી લગી હોને કા એહસાસ. ૩ બાર.

નેટરમ મ્યુર NAT MUR 1 M

નૌજવાન લળકિયોં સે બાત કરતે વકત મઝી ખારિજ હો જાએ તો યે દો રાત સોતે વક્ત, ઈસકે અલાવા ભી કુછ ઓર દવાએં આયોડિમ, સલ્ફર, નાઈટ્રિક એસિડ વગૈરા ભી હૈં.

જિરયાને-મની (પેશાબ કે સાથ મની જાના) ઓર ઈસ સે પૈદા શુદા તકાલીફ કી દવાએં

કાલી બ્રોમેટમ KALI BROMATUM 30

દિમાગી કમઝોરી, હાફઝા જાતા રહે, પસ્ત (કમ) હિમ્મતી, ખયાલાત મેં પરાગંદગી હો તો દિન મેં ૩-૪ બાર.

બૈરિટાકાર્બ Baryta Carb 6

જિરયાન કે બાઈસ કલ્બી કમઝોરી, દિલ કી ધળકન તેઝ ઓર બદ-હઝમી. દિન મેં ૩-૪ બાર.

ઐનાકારડિયમ Anacardium 30

જિરયાન કે બાઈસ હાફઝા કી કમઝોરી હો, દિન મેં ૩ બાર.

ઐવિના સ્ટાઈવા Avena Sat. Q

ડૈમિયાના Damiana Q

જિરયાન કે બાઈસ આસાબી કમઝોરી, દોનોં દવાઓં કે ૫-૫ કતરે એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર દિન મેં ૩ બાર.

કૈલ્કીરયાફૉસ CALC. PHOS 30 ચાઈના CHINA 6

કસરતે જિમાઅ યા જિરયાને મની કે બાઈસ આમ જિસ્માની કમઝોરી, ઝરા સી મેહનત કા કામ કરને સે ફૌરન થક જાએ. દોનોં દવાએં બદલ બદલ કર દિન મેં ૩-૪ બાર.

ઇનકે અલાવા ઔર દવાએં ફૉસ્ફોરિક એસિડ, ફૈરમ બ્રોમીટમ ડાસ્કોરયા વગૈરા ભી હૈં.

જિમાઅ કે દૌરાન તકાલીફ કી દવાએં

જિમાઅ કે દૌરાન, ઇન્ઝાલ કે વક્ત દર્દ હો, ઐસા માલૂમ હો કે પેશાબ કી નાલી કો ખીંચા જા રહા હૈ. અરજેન્ટમ નાઇટ્રિકમ ARGENTUM NITRICUM 6 તીન બાર.

જિમાઅ કે દૌરાન, ઇન્ઝાલ કે બાદ પેશાબ કી નાલી મેં જલન, ઘુટનોં મેં કમઝોરી મેહસૂસ હો. સેપિયા SEPIA 200 રોઝાના એક ખોરાક.

જિમાઅ કે દૌરાન નીંદ આ જાએ. લાઇકોપોડિયમ LYCO PODIUM 200 એક ખોરાક રોઝાના.

જિમાઅ કે દૌરાન તશન્નુજ (ઐંઠન) હો યા મિરગી કા

દૌરા પળ જાએ. બુફોરા BUFO 200 રોઝાના એક ખોરાક.

જિમાઅ કે દૌરાન ઉઝવ અચાનક ઢીલા પળ જાએ. કૈમ્ફર Camphor 200 રોઝાના.

જિંમાઅ કે બાદ પેશાબ કી નાલી મેં શદીદ જલન. ઐગરિકસ AGARICUS 200

જિમાઅ કે દૌરાન ઉઝવ મેં જલન મેહસૂસ હો. ક્રિયાઝોટ KREASOTUM 200

મુજામિઅત (હમબિસ્તરી) કે બાદ કી તકાલીફ ઔર ઉનકી દવાએં

મુજામિઅત કે બાદ પેશાબ કી નાલી મેં દર્દ

ઐસી હાલત મેં કૈન્થેરિસ ICANTHARIS 200 રોઝાના એક ખોરાક, ૪-૬ દિન ઈસ્તેમાલ કરેં.

મુજાઅિત કે બાદ તશન્નુજ યાની ઐંઠન હો

ઐસી હાલત મેં ઐગારીકસ Agaricus M 200 એક ખોરાક રોઝાના કુછ દિન ઈસ્તેમાલ કરેં.

મુજામિઅત કે બાદ નીંદ ન આએ

ઐસી હાલગત મેં ભી ઐગારિકસ મુફીદ હૈ.

મુજામિઅત કે બાદ મતલી યા કય (વોમિટ) હો

મોસ્ચસ MOSCHOUS 30 દિન મેં ૩-૪ બાર, ૮-૧૦ દિન ઈસ્તેમાલ કર લેં.

મુજામિઅત કે બાદ ઝુઅફે-બસર

યાની નિગાહ મેં કમઝોરી મેહસૂસ હો તો કાલીકાર્બ

KALI CARB 200 રોઝાના એક ખોરાક.

મુજામિઅત કે બાદ મિઝાજ મેં ગુસ્સા

યા તુંક-મિઝાજી (ચિળચિળા પન) પૈદા હો જાતી હો તો સેલેનિયમ SELENIUM 30 દિન મેં ૩-૪ બાર.

મુજામિઅત કે બાદ ઘુટનોં મે દર્દ

હો તો કેલ્કીરકાર્બ CALC. CARB 200 ઔર સેપિયા SEPIA 200 ઈસ તરહ પર લેં કે એક દિન સેપિયા તો દૂસરે દિન કેલ્કીરકાર્બ એક એક ખોરાક.

મુજામિઅત કે બાદ સર ચકરાએ

યા સાંસ ફૂલે તો ભી સેપિયા ૨૦૦ રોઝાના.

મુજામિઅત કે બાદ ભી એહતિલામ હોતા હો

નેટરમ મ્યુર NAT MUR 1 M હર હફતા એક ખોરાક સોતે વક્ત.

ચંદ હોમિયોપેથિક ટિંકચરોં કે ખુસૂસી ફાઈદે

નોટઃ યે સારે ટિંકચર એક બળે ચમ્મચ (ટેબલ સ્પૂન) પાની મેં ડાલ કર પીને ચાહિએં.

અસ્વાગંધા યા વિથાન્યા સોમની ફેરા

Aswagndha Q

યે દવા સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી છૂટના), નામર્દી, સુસ્તી ઔર કમઝોરી કે લિયે મુફીદ હે. જબ કિસી દવા કી અલામત ન મિલે તો કુવ્વતે બાહ મેં ઈઝાફે કે લિયે ઈસકો ઈસ્તેમાલ કરેં ૧૦-૧૦ કતરે ૩ બાર.

એસિડ ફાસ PHOSPHORIC ACID 1 X

કસરતે-જિમાઅ (હમબિસ્તરી કી ઝિયાદતી), જલક (હાથ સે મની નિકાલના) યા ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) કે સબબ ચક્કર, દિમાગી થકાવટ, કમર મેં દર્દ, ટાંગોં મેં કમઝોરી ઔર નામર્દી જૈસી કૈફિયત હો. નીંદ કી હાલત મેં યા પેશાબ પાખાના કરતે વક્ત મની અઝખુદ (ખુદ સે) નિકલ જાએ. જિસ્માની વ દિમાગી હર તરહ કી કમઝોરી મૌજૂદ હો તો યે એક યકીની દવા બન જાતી હૈ. દસ દસ કતરે નાશ્તા ઔર દોનોં વક્ત ખાને કે બાદ.

એવેના સેટીવા AVENA SATIVA Q

આલાતે તનાસુલે મર્દાના કે અમરાઝ, જિરયાન, એહતિલામ, સુર્અતે ઈન્ઝાલ ઔર ઝુઅફે બાહ કે લિયે બહોત મુફીદ હૈ. મરીઝ કમઝોર, સુસ્ત, થકા હુવા સા હોતા હૈ. ઝરા સી ગૈર મામૂલી બાત પર દિલ ધળકને લગતા હૈ. નીંદ કમ આતી હૈ. મરીઝ વેહમી સા હો જાતા હૈ. દસ દસ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

ડૈમિયાના DAMIANA Q

યે દવા આલાતે તનાસુલે મર્દાના પર બરાહે રાસ્ત (ડાઈરેક્ટ) અસર કરતી હૈ. કુવ્વતે બાહ કી કમઝોરી કે લિયે મુફીદ હૈ. મની કે કીળોં કી કમી કો ભી દૂર કરતી હૈ. દસ દસ કતરે ૩-૪ બાર.

સૈલિક્સ નાઈગરા SALIX NIGRA Q

ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદતી કો કમ કરને કે લિયે એક બેહતરીન દવા હૈ. કસરતે મુબાશિરત ઔર મુશ્ત-ઝની કે બદ-અસરાત ઔર ઉસ સે પૈદા શુદા જિરયાન કે લિયે અકસીર

હે. ઈન્ઝાલ બગૈર ઈસ્તાદગી કે હો જાતા હે. ખ્વાહિશે જિમાઅ કે બાવજૂદ મરીઝ જિમાઅ કે કાબિલ નહીં હોતા. જિમાઅ કી બઢી હુઈ ખ્વાહિશ કો ભી કમ કરકે એતિદાલ પર લે આતી હે. ઈસ સે જલક કી આદત ભી દૂર હો સકતી હે. ૨૦ સે ૩૦ કતરે તક દિન મેં ૩ બાર.

ન્યુફરલ્યુટમ NUPHAR LUTEUM Q

જલક, ઈગ્લામ યા કસરતે મુબાશિરત કે બાઈસ એસી કમઝોરી જો નામર્દી કી હદ કો પહોંચ ગઈ હો, ઉઝવે તનાસુલ સુકળ કર છોટા હો ગયા હો, ખુસ્યે ઢીલે પળ ગએ હોં, ઉનમેં દર્દ હોતા હો. શેહવત બિલ્કુલ ખત્મ હો ચુકી હો, હસીન વ જમીલ બીવી કા કુર્બ (પાસ રેહના) ભી ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર પૈદા ન કર સકે તો ઐસી હાલત મેં દસ દસ કતરે દિન મેં ૩ બાર. (જર્મની દવા ઈસ્તેમાલ કરેં.)



અતિબ્બાએ કિરામ વ એહલે ફન હઝરાત કી ખિદમત મેં

એક ઈલ્તિમાસ (ગુઝારિશ)

મુહતરમ હઝરાત મૈંને યે મેહસૂસ કરતે હુએ કે આજ કલ એહલે ગરઝ ને અવામ કો ગુમરાહ કરકે ઉનકી ગાઢી કમાઈ કો લૂટ મચા રખી હૈ. સેક્સ ક્લીનિક ખોલ કર વક્તી ફાઈદા કે લિયે હઝારોં રૂપિયા વસૂલ કર રહે હૈં. અવામ કો ઉનકે ઝુલ્મ સે બચાને કે લિયે ઈસ કિતાબ કે ઝરયા ઉનકી સહીહ રેહનુમાઈ કી કોશિશ કી હૈ. તિબ્બે યૂનાની સે મુતાલ્લિક જો કુછ લિખા હૈ ઉસમેં અભી કાફી ઈઝાફા કી ગુંજાઈશ હૈ. ઈસલિયે એહલે-ફન હઝરાત સે દરખ્વાસ્ત હૈ કે વો બુખ્લ (કંજૂસી) સે કામ ન લે કર અલ્લાહ કી પરેશાન હાલ મખ્લૂક કો ફાઈદા પહોંચાને કે જઝબા સે અપને મુજર્રબ (તજરુબા કિએ હુએ) નુસ્ખા-જાત જિનકે બનાને કા તરીકા સહેલ (આસાન) ઔર અજઝા આસાની સે હર જગા મિલને વાલે હોં, મુજકો રવાના ફરમાએં તાકે ઉન નુસ્ખા-જાત કો અગલે એડીશન મેં ભેજને વાલે હઝરાત કે નામ કે સાથ શાએઅ કર દિયા જાએ.

મુસન્નિફ



મુસન્નિફ કી અગલી પેશકશ હિસ્સા સિવુમ
જિસમેં

ઔરતોં કી બીમારિયાં ઔર ઉનકા
મુઅસ્સિર ઈલાજ,
ઔરતોં કે જિન્સી મસાઈલ ઔર ઉનકા
હલ,
કયામે હમલ સે વિલાદત કે ઝમાના તક
પેશ આને વાલી પરેશાનિયોં સે બચાઓ
કે લિયે હિદાયતેં, દવાએં વ તદબીરેં

3

ઔરતોં કે જિન્સી મસાઈલ
ઔર
ઉનકા હલ વ ઈલાજ

(હિસ્સા સિવુમ)

આદાબે મુબાશિરત

Ladies Manual

મુરત્તિબ
ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

આદાબે મુબાશિરત

(હિસ્સા સિવુમ)

ઔરતોં કે જિન્સી મસાઈલ
ઔર
ઉનકા હલ વ ઈલાજ

LADIES MANUAL

મુરત્તિબ

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ
FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.
New Delhi-110002

નામ કિતાબ

આદાબે મુબાશિરત (હિસ્સા સિવુમ)

ઔરતોં કે જિન્સી મસાઈલ ઔર ઉનકા હલ વ ઈલાજ

મુરત્તિબ

ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

સફહાત : 192 **કીમત :**

બએહતિમામ

નાસિર ખાન

Computerised By: URDU ARBI GRAPHICS, SURAT (GUJARAT)
Mobile: 98255 - 74132

નાશિર

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

2158, M.P. Street, Pataudi House, Darya Ganj, New Delhi-2
Phone: 23289789, 23289159 Fax: 23279998 Res. : 23262486
e_mail: farid@ndf.vsnl.net.in farid_export@hotmail.com
Website: www.faridexport.com www.faridbook.com

Name of the Book
ADAB-E-MUBASHIRAT (Part III)
Islamic Etiquettes of Sex
LADIES MANUAL
Author
Dr. Aftab Ahmad Shah
Pages: 192 Price: Rs.

Printed At Farid Enterprises. Delhi-6

ફેહરિસ્તે મઝામીન

ઔરતોં કે જિન્સી મસાઈલ ઔર ઉનકા હલ વ ઈલાજ

અઝ: ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ હોમિયોપેથ

ઈશારાતે મઝામીન

યે કિતાબ હસ્બે ઝેલ (નીચે દિએ ગએ) મઝામીન પર મુશ્તમિલ હૈ

■ ફસ્લે અવ્વલ: જિન્સી તાલીમ કી ઝરૂરત, હૈઝ સે મુતાલ્લિક બીમારિયાં ઔર ઉનકા ઈલાજ

■ ફસ્લે દુવ્વમ: નૌજવાન લળકિયોં કે મસાઈલ ઔર ઉનકા હલ વ ઈલાજ

■ ફસ્લે સિવુમ: ઔરતોં કી આમ બીમારિયાં ઔર ઉનકા હલ વ ઈલાજ

■ ફસ્લે ચહારુમ: કયામે હમલ સે વિલાદત (પૈદાઈશ) તક કે મસાઈલ, અલામાતે હમલ (હમલ કી નિશાનિયાં), ઈસ્કાતે હમલ (હમલ ગિર જાના) ઔર દૂસરી તકાલીફ કા ઈલાજ

■ ફસ્લે પંજુમ: વઝએ હમલ (વિલાદત, ડિલિવરી) કે વક્ત કી પરેશાનિયોં કી દવાએં

■ ફસ્લે શશ્શુમ: બેવા, મુતલ્લકા (તલાક શુદા) ઔર ઝિયાદા ઉમ્ર કી ગૈર-શાદી શુદા ઔરતોં કે મસાઈલ, નફસાની ખ્વાહિશ પર કાબૂ પાને કી દવાએં

■ ફસ્લે હફતુમ: મુતફર્રિકાત, બાંઝ પન કા ઈલાજ, ઔલાદે- નરીના કી દવાએં, રહમ (બચ્ચાદાની) મેં ટયૂમર, કેન્સર ઔર દૂસરે અમરાઝ કા ઈલાજ વ બર્થ કન્ટ્રોલ કી દવાએં

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

نَحۡمَدُهٗ وَنُصَلِّى عَلٰى رَسُوۡلِهِ الۡكَرِيۡمِ

પસ મંઝર

ઉર્દૂ ઝબાન મેં અમરાઝે-નિસ્વાં (ઔરતોં કી બીમારિયોં) ઔર ઉનકે ઈલાજ કે મૌઝૂઅ પર કિતાબોં કી કમી નહીં હૈ મગર મેરી નિગાહ સે ઐસી કોઈ કિતાબ નહીં ગુઝરી જિસમેં ઔરતોં કે જિન્સી મસઈલ પર ભી ધ્યાન દિયા ગયા હો. બિલખુસૂસ અમ્માં હવ્વા કી વો બેટિયાં જો ઉમ્ર ભર શૌહર કી રફાકત (સાથ) સે મેહરૂમ રેહતી હૈં યા વો દુખ્તરાને-આદમ અલૈહિસ્સલામ (ઔરતેં) જિનકા શાદી કે ચંદ સાલ બાદ હી સુહાગ ઉજળ જાતા હૈ ઔર બકયા તમામ ઝિંદગી બેવગી તલ્ખિયોં કે સાથ બસર કરતી હૈં ઔર ઉનકો જિન્સી ખ્વાહિશાત પૂરી ન હો સકને સે જિન ઝેહની ઔર આસાબી તકાલીફ ઔર પેચીદા (મુશ્કિલ) બીમારિયોં સે દો-ચાર હોના પળતા હૈ ઉસકી તરફ કિસી મુસલમાન મુસન્નિફ ને ધ્યાન નહીં દિયા. એહલે-યૂરપ ને અલ્બત્તા ઉનકે જિન્સી મસાઈલ કો સમજા તો ઉનકે લિયે ઐસે મસ્નૂઈ-આલાત (નકલી મશીનેં) બના દિયે કે જિનકે ઝરિયા વો અપની જિન્સી ખ્વાહિશ કો ગૈર-ફિતરી તરીકા પર કિસી ન કિસી દર્જા મેં પૂરા કર સકેં. હાલાંકે ઐસે તરીકે તો પિછલે દૌર કી ઔરતેં ભી જાનતી થીં ઔર ઐસી ચીઝેં વો ખુદ હી તય્યાર કર લેતી થીં જિનકી વઝાહત મુનાસિબ નહીં.

પેશે-નઝર (ઈસ) કિતાબ મેં જહાં ઔરતોં કે પોશીદા (છુપે) અમરાઝ કી દવાએં ઔર મશ્વરે તેહરીર કિયે ગએ હૈં વહાં ઉનકે ચંદ અહેમ જિન્સી મસાઈલ કો ભી હલ કિયા ગયા

હે. જિનકી વજહ સે ઉનકો મુખ્તલિફ કિસ્મ કી તકલીફોં સે દો-ચાર હોના પળતા હે.

હોમિયોપેથિક તરીકએ ઈલાજ મેં અમરાઝે નિસ્વાં ઔર ઉનકે જિન્સી મસાઈલ સે મુતાલ્લિક બેશુમાર દવાએં હૈં જિનકા ઈલ્મ ન હોને કી વજહ સે અભી તક ઉન અદવિયાત સે ખાતિર-ખ્વાહિ ફાઈદા નહીં ઉઠાયા ગયા હે. મસ્લન રહમ યાની બચ્ચાદાની કા શર્મગાહ કે બાહર નિકલ આના, બગૈર હમલ કે પિસ્તાનોં (છાતી) મેં દૂધ ઉતર આના યા હમલ ન હોને પર ભી પેટ મેં બચ્ચા કા એહસાસ હોના. નફસાની ખ્વાહિશાત કો ગૈર-ફિતરી તરીકોં સે પૂરા કરને કી તરફ તબીઅત કા રાગિબ હો જાના, જિમાઅ (હમબિસ્તરી) કી ન રુકને વાલી ખ્વાહિશ પૈદા હોના, જિન્સી મેહરૂમી કે સબબ આસાબી અમરાઝ સે દો-ચાર હોના, અંગુશ્ત-ઝની (ઔરતોં કા શર્મગાહ મેં ઉંગલી ફેરને) કા આદી (આદત વાલા) હોના. ગરઝ ઈસ તરહ કી બહોત સી ઈલ્લતેં ઔર બીમારિયાં ઐસી હૈં જો બઆસાની હોમિયોપેથિક ઈલાજ સે દૂર હો સકતી હૈં. જહાં ઐલોપેથિક ઈલાજ મેં ઑપરેશન નાગુઝીર (મુશ્કિલ) હો વો ભી હોમિયોપેથિક ઈલાજ સે બગૈર કિસી ઑપરેશન યા દિક્કત કે બઆસાની ઠીક હો સકતી હૈં. ઔર યે હી વો મસાઈલ હૈં જો બગૈર શૌહર વાલી ઔરતોં કે લિયે બળી અઝિય્યત ઔર રૂહાની કોફત કા સબબ હોતે હૈં. બે-શૌહર વાલી ઔરતોં કો જબ ઐસી કોઈ બીમારી લાહિક હોતી હે તો વો ફિતરી શર્મો હયા કે સબબ અર્સએ-દરાઝ (લમ્બી મુદ્દત) તક ઉસકો છુપાએ રખતી હૈં ક્યૂંકે ઉનકો ઉસકે ઈઝહાર મેં હિજાબ (શર્મ) માનિઅ (રુકાવટ) હોતા હે ઔર ઐસે મૌકા પર વો શિદ્દત સે શૌહર કી ઝરૂરત કા એહસાસ કરતી હૈં.

ઈન હી બાતોં કે પેશે-નઝર મૈંને ઈસ કિતાબ મેં શરઈ એહકામ કો સામને રખ કર ઐસે મશવરે તેહરીર કિયે હૈં જિન પર અમલ કરને સે અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત કી ઈસ કમઝોર વ મજબૂર મખ્લૂક કો બળા ફાઈદા પહોંચ સકતા હૈ.

ઈસ કિતાબ મેં બુરી આદતોં કો છુળાને ઔર બુરી ખ્વાહિશાત પર કાબૂ પાને કે લિયે દવાએં ભી તેહરીર કી હૈં. મુમકિન હે કે કિસી સાહબ કે ઝહેન મેં યે સવાલ પૈદા હો કે દવાઓં સે આદતેં કિસ તરહ છૂટ સકતી હૈં ? ઈસ ફલ્સફા કો સમજાને કા ઈસ જગા મૌકા નહીં હૈ. બસ યહી કેહ સકતા હૂં કે આપ ઈનકો આઝમા કર દેખેં યા ફિર હોમિયોપેથિક★ ફલ્સફા કા મુતાલિઆ ફરમાએં.

આદાબે મુબાશિરત કા પેહલા એડીશન (હિસ્સએ અવ્વલ) ઉર્દૂ ઝબાન મેં સન ઈસ્વી ૧૯૮૭ મેં શાએઅ હુવા (છપા) ઔર સન ઈસ્વી ૧૯૯૬ મેં આઠવાં એડીશન મઝીદ ઈઝાફોં કે સાથ શાએઅ હુવા થા. ઈસકે અલાવા દેહલી, દેવબંદ, મુફઝઝર નગર, આઝમ ગઢ, લાહોર, કરાચી ઔર ઢાકા (બંગલા દેશ) મેં મુતઅદદ (કઈ) પબ્લિશર્ઝ બગૈર ઈજાઝત હી કે છાપ રહે હૈં ઔર ખૂબ ફરોખ્ત કર (બેચ) રહે હૈં. ઈસ બાત સે ભી કિતાબ કી મકબૂલિયત કા અંદાઝા લગાયા જા સકતા હૈ. અલ્લાહ કા શુક્ર હૈ હિસ્સા દુવ્વમ કો ભી ઐસી મકબૂલિયત હાસિલ હુઈ હૈ.

જિન બેશુમાર હઝરાત ને આદાબે મુબાશિરત કે મુતાલિઆ ઔર ઈસમેં તેહરીર નુસ્ખા-જાત કે ઈસ્તેમાલ સે

★ સાઈક્લોપીડિયા ઑફ હોમિયોપેથિક ડ્રગ્સ મુસન્નફા ડૉક્ટર કાશીરામ સાહબ, લખનઊ, જિલ્દે અવ્વલ

ફાઈદા ઉઠા કર મુજે શુક્રિયા કે ખુતૂત ઔર દુઆઓં કે તુહફે ઈરસાલ ફરમાએ (ભેજે) હૈં મૈં ઉનકા શુક્રગુઝાર હૂં કે ઉનકે ઝૌક વ શૌક ઔર તકાઝોં કી તકમીલ મેં દૂસરા હિસ્સા લિખ કર અબ યે તીસરા હિસ્સા પેશ કર રહા હૂં.

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (હોમિયોપેથ)
યકુમ જૂન ૧૯૯૬



પેશ લફ્ઝ

ડૉકટર ઝફર અલી શાહ

(એક્સ-પ્રેઝીડન્ટ મધ્ય પ્રદેશ હોમિયોપેથિક બોર્ડ)

ઈલાજ બિલ્મિસ્લ (હોમિયોપેથી) કી તકરીબન હર દવા અપની મખ્સૂસ અલામાત કે સાથ અઝ-ખુદ બીમારિયોં સે જિસ્મે ઈન્સાની કો ન સિર્ફ પાક વ સાફ કર દેતી હૈ બલ્કે આઈન્દા ભી બીમારિયોં સે મેહફૂઝ રખને કી સલાહિયત રખતી હૈ. બશર્ત યે કે ઈસકા ઈસ્તેમાલ ઈલાજ બિલ્મિસ્લ કે ઉસૂલોં કે મુતાબિક કિયા જાએ.

હોમિયોપેથિક મેડીકલ સાઈન્સ ને ન સિર્ફ ઈન્સાનોં કી જિસ્માની બીમારિયોં કા કમ કીમત વ આસાન ઈલાજ પેશ કિયા હૈ બલ્કે ઝેહની, દિમાગી ઔર રૂહાની બીમારિયોં કો ભી

શિફા બખ્શી હે ઔર ઈસ સે ભી આગે ઈન્સાન કે દિલ વ દિમાગ મેં પૈદા હોને વાલી બુરી ખ્વાહિશાત પર કાબૂ પાને મેં ભી ભરપૂર મદદ કી હે, જૈસા કે આપ ઈસ કિતાબ મેં મુલાહિઝા ફરમાએંગે. દર અસલ અવામ કો અભી તક હોમિયોપેથી કી ઐસી અજીબ વ ગરીબ દવાઓં કા ઈલ્મ નહીં હે જિનકે ઈસ્તેમાલ સે શરાબ પીને, અફયૂન ખાને, સિગ્રેટ નોશી, જલક (હાથ સે મની નિકાલના) વ ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી), ઔરતોં મેં અંગુશ્ત-ઝની (ઔરતોં કા શર્મગાહ મેં ઉંગલી ફેરના) વગૈરા કી નિહાયત ગંદી વ મુઝિરે સિહત આદતોં કો બઆસાની છુળાયા જા સકતા હે.

આઝાદી કે બાદ ઉર્દૂ ઝબાન કે તઈ હુકૂમત કા જો રવય્યા રહા હે ઉસકી બિના પર દિન બદિન ઉર્દૂ પઢને વાલોં કી કમી હોતી જા રહી હે. ઐસી સૂરતેહાલ મેં ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ કા ઈસ કિતાબ કો લિખ કર છપવા દેના બળી હિમ્મત કા કામ હે. મૌસૂફ કા યે કારનામા હોમિયોપેથિક તરીકએ ઈલાજ કી તરક્કી મેં એક નએ સંગે-મેલ કી હેસિયત રખતા હે.

યે એક નાકાબિલે તરદીદ હકીકત હે કે આજ તક ઉર્દૂ ઝબાન મેં ઐસી કિતાબોં કા ફુકદાન (કમી) રહા હે જિસ સે ન સિર્ફ ઔરતોં કી જુમલા મખ્સૂસ બીમારિયોં કા ઈલાજ બલ્કે ઉનકે જિન્સી મસાઈલ ઔર નાકાબિલે ઈઝહાર પરેશાનિયોં કો કમા-હક્કહૂ (જૈસા કે ઉસકા હક હે) હલ કિયા ગયા હો. કાબિલ મુસન્નિફ ને ઈસ કિતાબ મેં હૈઝ (માહવારી, પીરિયડ) સે મુતાલ્લિક, હમલ કી પેહચાન, કયામે હમલ સે વિલાદત (હમલ ઠહેરને સે પૈદાઈશ) તક કે મરાહિલ મેં પરેશાનિયોં કા સદ્દે બાબ (ઈલાજ), બાંઝ પન કા ઈલાજ, ખાનદાની મન્સૂબા-

બંદી કે તરીકોં કે નુકસાનાત સે આગાહ કરતે હુએ દુખ્તરાને-હવ્વા (હવ્વા કી બેટિયોં) કી ઐસી રેહનુમાઈ ફરમાઈ હે જિસકી કોઈ મિસાલ ન મિલેગી. યે કતાબ ખ્વાતીન કે લિયે બેહતરીન રેહનુમા ઔર મશ્અલે રાહ હૈ. લિહાઝા હર બાલિગ ઔરત કે લિયે ઈસકા મુતાલિઆ ઝરૂરી હે કે ઈસ કિતાબ કા હર લફઝ મુસન્નિફ કી બે-પનાહ મેહનત, ખુલૂસ ઔર કાબ્લિયત કો ઝાહિર કર રહા હે.

મૈં તમામ મુલ્કી વ બૈરૂને મુલ્ક હોમિયોપેથ્સ કો મશવરા દૂંગા કે વો ઈસ મુફીદ કિતાબ કો અપની લાઈબ્રેરી કી ઝીનત બનાએં ઔર ઈસમેં લિખી હુઈ મુફીદ માલૂમાત સે ઈસ્તિફાદા (ફાઈદા) હાસિલ કરેં.

ખાદિમ
ઝફર અલી શાહ અફી અન્હૂ
સાબિક પ્રેઝીડન્ટ મધ્ય પ્રદેશ
બોર્ડ ઑફ હોમિયોપેથિક એન્ડ બાયોકેમિક સિસ્ટમ ઑફ મેડીસિન
ભોપાલ



તકરીઝ

ડૉકટર વ પ્રોફેસર રાહત અલી ખાં સાહબ

(એમ.બી.બી.એસ., એમ. ડી. અલીગઢ)

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ કી તસ્નીફ-કરદહ (લિખી હુઈ) પેહલી કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" કી મકબૂલિયત વ શુહરત કે બાદ અબ મૌસૂફ કી યે તાઝા તસ્નીફ "ઔરતોં કે જિન્સી મસાઈલ" પઢ કર અંદાઝા હુવા કે ડૉકટર સાહબ મૌસૂફ કી નિસ્વાની બીમારિયોં GYNECOLOGY સે મુતાલ્લિક માલૂમાત કિસી માહિર લેડી ડૉકટર સે કમ નહીં હૈં. ઈસ કિતાબ મેં હૈઝ, હમલ, વિલાદત, નીઝ દૂસરી બીમારિયોં ઔર અહેમ મસાઈલ કે બારે મેં જિસ કદર તશરીહ કે સાથ સમજાયા હૈ ઐસા કિસી ઔર કિતાબ મેં દેખને કો નહીં મિલા. ઈસકે અલાવા ડૉકટર સાહબ ને ઔરતોં કે જિન્સી મસાઈલ મેં જો મશ્વરે તેહરીર કિયે હૈં વો બહોત હી કાબિલે કદ્ર હૈં. ઉર્દૂ જાનને વાલી ખ્વાતીન કે લિયે યે કિતાબ બેહતરીન રેહનુમા ઔર ગાઈડ હૈ. ઈસકો પઢ કર વો અપને બહોત સે મસાઈલ ખુદ હી હલ કર સકેંગી ઔર મામૂલી મામૂલી બાતોં મેં કિસી ડૉકટર કે મશ્વરા કી ઝરૂરત ન હોગી, બલ્કે વો અપની દૂસરી બેહનોં કો ભી બતા સકેંગી.

ઈસ કિતાબ મેં મુસન્નિફ ને જો એક તજરુબેકાર બુઝુર્ગ ડૉકટર હૈં, ઔરતોં કે અમરાઝ કી હોમિયોપેથી કી સસ્તી દવાએં તેહરીર (લિખ) કરકે તબકએ-નિસ્વાં (ઔરતોં) પર બળા એહસાન ફરમાયા હૈ.

મુજે પૂરી ઉમ્મીદ હૈ કે યે કિતાબ ન સિર્ફ પઢી લિખી ઔરતોં કે લિયે મુફીદ હોગી બલ્કે મેડીકલ પ્રૈકટીશનર્ઝ ભી ઈસ કિતાબ મેં દર્જ મુફીદ માલૂમાત સે ઈસ્તિફાદા હાસિલ કર સકેંગે. મેરી રાએ મેં ઈસ કિતાબ કા હિન્દી ઔર અંગ્રેઝી ઝબાન મેં શાએઅ હોના ભી ઝરૂરી હૈ.

(ડૉકટર) રાહત અલી ખાં



ફસ્લે અવ્વલ

દૌરે-હાઝિર (આજ કે દૌર) મેં ઈલ્મે જિન્સિયાત કી ઝરૂરત

તફસીલ કે લિયે મુલાહિઝા ફરમાએં "ઈસ્લામ મેં જિન્સી તરબિયત"
(અઝ - પ્રોફસર અબ્દુલ્લાહ નાસિહ ઈલ્વાન (મરહૂમ) અલ-ઉલા પબ્લીકેશન્ઝ, દેહલી)

ઈલ્મે જિન્સિયાત સે મુરાદ વો ઈલ્મ હે કે જિસકે ઝરિયા ઔરત વ મર્દ કે જિન્સી આઝા વ આલાત કે મુતાલ્લિક મુકમ્મલ વ ઝરૂરી વાકફિયત હાસિલ હો સકે. અભી તક મુસ્લિમ મુઆશરે મેં ઈઝદવાજી ઝિંદગી શુરૂ કરને સે પેહલે મિયાં બીવી કે જિન્સી તઅલ્લુકાત ઔર જિન્સી આઝા કે અફઆલ કે મુતાલ્લિક ઝરૂરી માલૂમાત હાસિલ કરને કે લિયે કિસી સે કોઈ બાત પૂછના યા જિન્સી માલૂમાત સે મુતાલ્લિક કિસી કિતાબ કા દેખના ભી બાઈસે-શર્મ (શર્મ કા ઝરિયા) ઔર મખરિબે- અખ્લાક (અખ્લાક ખરાબ કરને વાલા) સમજા ગયા હે. જિસકે નતીજે મેં નએ શાદી શુદા જોળોં કો મુખ્તલિફ કિસ્મ કી બીમારિયોં ઔર પરેશાનિયોં મેં મુબ્તિલા દેખા ગયા. જિસકા તફસીલી ઝિક્ર "આદાબે મુબાશિરત" કે પસ મંઝર મેં હે, તેહરીર કર ચુકા હૂં.

દૌરે હાઝિર મેં જો ઈન્તિહાઈ ભયાનક, મુહલિક વ લા-ઈલાજ બીમારી એડ્સ AIDS નામ કી ઝાહિર હુઈ હે ઔર

વબાઈ શખ્લ ઈખ્તિયાર કર રહી હે વો મુમકિન હે પેહલે ભી રહી હો, મગર ઈસકા અસ્લ સબબ અબ આ કર માલૂમ હુવા હે કે યે ખબીસ મર્ઝ મહેઝ જિન્સી બે-રાહ રવી (ગલત તરીકે) ઔર ખિલાફે વઝએ ફિતરત (કુદરત કે કાનૂન કે ખિલાફ) આમાલે હમ-જિન્સી (લળકે કા લળકોં કે સાથ ઔર લળકિયોં કા લળકિયોં કે સાથ સેક્સ) વગૈરા મેં જી ખોલ કર મુબ્તિલા હોને સે પૈદા હોતા હે.

ઈસ વબાઈ બીમારી સે ખાઈફ હો (ડર) કર સારે મુલ્કોં કી હુકૂમતોં કી તરફસે ઈસકી રોકથામ કે લિયે તદાબીર ઈખ્તિયાર કરને કી પબ્લિસિટી કી જા રહી હે ઔર બાઝ મુલ્કોં મેં તલબા વ તાલિબાત કો મુફત કન્ડોમ તકસીમ કિયે જા રહે હૈં ઔર જિન્સી તાલીમ કો લાઝમી કરાર દિયા જા રહા હે. ચુનાંચે હમારે મુલ્ક મેં ભી જૈસા કે વઝીરે સેહત કે હાલિયા બયાન★ સે ઝાહિર હે કે જિન્સિયાત કી તાલીમ કો દાખિલે નિસાબ કરને કા ઈરાદા હે. બાઝ રિયાસતોં મેં ઉસ પર અમલ શુરૂ હો જાને કી ઈત્તિલાઆત (ખબર) ભી મિલી હૈં. મગર અભી તક ઈસ સબ્જેક્ટ પર કોઈ કિતાબ દેખને કો નહીં મિલી હે. મુસ્લિમ મુઆશરા મેં અભી તક ઈસે શજરે-મમનૂઆ (મના કી બાત) કા દર્જા દિયા ગયા હે.

મઝકૂરા બાલા સુતૂર (ઊપર કી લાઈનોં) કો લિખને કી ઝરૂરત યૂં પેશ આઈ કે દૌરે હાઝિર મેં ભી બાઝ ઉલમા હઝરાત જિન્સી માલૂમાત સે મુતાલ્લિક કિતાબોં કા ઘર મેં રખના પસંદ નહીં કરતે, હાલાંકે ખાનદાની મન્સૂબા-બંદી કે લિટ્રેચર ઔર

★ મુલાહિઝા હો અખબાર "કૌમી આવાઝ" દેહલી, મુવર્રખા (તારીખ) ૨૯ નવમ્બર ૧૯૯૪

અખબારાત વ રિસાઈલ મેં ઈસકી પબ્લિસિટી કી બિના પર નૌજવાન લળકિયાં ભી સેક્સ કે બારે મેં કિસી ન કિસી તરહ અધૂરી માલૂમાત હાસિલ કર લેતી હૈં. યે અધૂરી માલૂમાત નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલી) ભી હૈં. ઈસ કિતાબ કા મુતાલિઆ ઈન્શા અલ્લાહ સહીહ સિમ્ત કી રેહનુમાઈ ફરાહમ કરેગા.

લળકિયોં મેં આગાઝે બુલૂગ (બાલિગ હોને કી શુરૂઆત)

પૈદાઈશ કે વક્ત લળકે ઔર લળકિયોં કે સીને મેં કોઈ ફર્ક નહીં હોતા હૈ, મગર લળકિયાં જૈસે જૈસે સિન્ને-બુલૂગ કી તરફ કદમ બઢાતી જાતી હૈં વૈસે વૈસે ઉનકે પિસ્તાન ગેંદ કી તરહ ગોલાઈ લિયે હુએ બઢને લગતે હૈં. ઔર હિન્દ વ પાકિસ્તાન મેં જબ લળકી ૧૩ યા ૧૪ સાલ કે કરીબ પહોંચતી હૈ તો ઉસકે અન્દામે-નહાની (શર્મગાહ) સે કદ્રે સિયાહી માઈલ સુર્ખ રંગ કે ખૂન કી આમદ શુરૂ હો જાતી હૈ જિસકો હેઝ કા જારી હોના ઔર ઉર્ફે-આમ મેં માહવારી શુરૂ હોના ભી કેહતે હૈં, જો એક ફિતરી ઔર કુદરતી ચીઝ હૈ. યે ખૂન એક તંદુરુસ્ત ઔરત કો બગૈર કિસી ખાસ દર્દ વ તકલીફ કે આતા હૈ ઔર પેહલી બાર જિતને દિન આતા હૈ ઉતને હી દિન આઈન્દા ભી આતા રેહતા હૈ ઔર યે ખૂન બિલ-ઉમૂમ હર ૨૮ દિન યા ચાર હફતા કે બાદ આતા હૈ. મગર બાઝ ઔરતોં કે અય્યામ મેં ૨-૪ દિન કી કમી બેશી ભી પાઈ જાતી હૈ જો કોઈ ગૈર મામૂલી બાત નહીં હૈ ઔર ઈસ સે કોઈ નુકસાન નહીં હોતા.

કિતની ઉમ્ર મેં હૈઝ આના શુરૂ હોતા હે

હૈઝ શુરૂ હોને કી ઉમ્ર કમ અઝ કમ ૯ સાલ ઔર ઝિયાદા સે ઝિયાદા ૨૦ યા ૨૧ સાલ હૈ. યે કમી વ બેશી સેહત, માહોલ, ગિઝા ઔર ઈલાકાઈ આબ-વ-હવા (મૌસમ) પર મુન્હસિર હૈ. અરબ જૈસે ગર્મ મુલ્કોં મેં ૯ સાલ કી ઉમ્ર મેં હી હૈઝ આને લગતા હૈ જબ્કે ઠંડે મુલ્કોં મેં ૧૮ સે ૨૧ સાલ કી ઉમ્ર મેં હૈઝ કી શુરૂઆત હોતી હૈ. મુઅતદિલ આબ વ હવા કે મુલ્કોં મેં ૧૩ સે લે કર ૧૬ સલા કી ઉમ્ર તક મેં હૈઝ અના શુરૂ હોતા હૈ

જિન ખાનદાનોં મેં લળકિયોં મેં તાલીમે બે-પર્દગી ઔર આઝાદી હોતી હૈ, નાવિલ વ રિસાઈલ વ અખબાર પઢે જાતે હૈં ઔર ફિલ્મેં દેખી જાતી હૈં વહાં છોટી ઉમ્ર હી મેં લળકિયોં કે દિમાગ મેં બુરે ખયાલાત ઘૂમને લગતે હૈં ઔર વો મર્દ વ ઔરત કે જિન્સી તઅલ્લુકાત કી બાતોં કી મુતલાશી (ઢૂંડને વાલી) હો જાતી હૈં. ઐસી લળકિયોં મેં ભી હૈઝ કી શુરૂઆત જલ્દ હો જાતી હૈ. ઈસી તરહ જિન લળકિયોં કી ગિઝા મેં ગોશ્ત, અંડે, મછલી ઔર ગર્મ વ મુકવ્વી (તાકતવર) ગિઝાઓં કી બુહતાત (ઝિયાદતી) હોતી હૈ ઉનકો ભી હૈઝ જલ્દ આને લગતા હૈ.

હિન્દ વ પાકિસ્તાન મેં અગર ૧૬-૧૭ સાલ કી ઉમ્ર તક લળકી કો હૈઝ કી શુરૂઆત ન હો તો વાલિદૈન કો કિસી હોશિયાર ડૉકટર સે મશ્વરા હાસિલ કરના ચાહિએ. અગર ૧૫ સાલ કી ઉમ્ર તક કિસી લળકી કો હૈઝ શુરૂ ન હો તો ભી ઉસકો શરીઅત મેં બાલિગ સમજા જાએગા.

અગર કિસી લળકી કા બાવજૂદ ઈલાજ કે હૈઝ જારી ન હો યા ખૂન કા મામૂલી સા ધબ્બા આએ, મકામે મુબાશિરત

મસ્દૂદ (શર્મગાહ બંદ) હો તો ફિર ઉનકે બારે મેં મુફતી હઝરાત સે શરઈ એહકામ માલૂમ કરના ચાહિએ. ઈસ કિસ્મ કી ઔરતોં કે ઔલાદ નહીં હોતી હૈ ઔર બાઝ ઔરતોં સે શૌહર કો મુજામિઅત (હમબિસ્તરી) કરના દુશ્વાર હોતા હૈ. ઐસી ઔરતોં કા રહમ (બચ્ચાદાની) ભી ન હોને કે બરાબર હોતા હૈ. ખુસ્યતુર્રહમ ભી નાકિસ (ખરાબ) હોતે હૈં. ઐસી લળકિયોં કા રિશ્તા કરતે વક્ત ઈસ કમી કો ઝાહિર કર દેના ચાહિએ વરના બાદ મેં બળે મસાઈલ સે દો-ચાર હોના પળતા હૈ.

હૈઝ કા ખૂન કયા હૈ ઔર કયૂં આતા હૈ

આમ તૌર પર હૈઝ કા ખુન સિયાહી માઈલ સુર્ખ રંગ કી એક રકીક (પત્લી) શય હોતી હૈ. યે ખૂન નિકલને પર જમતા નહીં હૈ ઔર આમ ખૂન સે વઝન મેં હલ્કા હોતા હૈ. નીઝ ઈસ ખૂન મેં એક ખાસ કિસ્મ કી બૂ હોતી હૈ. ઈસ ખૂન મેં કોઈ ઝેહરીલા મઅદા ભી નહીં હોતા હૈ લેકિન કિસી બીમારી કે સબબ ઈસમેં સમ્મિયત (ઝેહરીલા પન) શામિલ હો જાને પર બદબૂ પૈદા હો જાના, રંગત બદલ જાના યા છીછળે ઔર કત્લે પૈદા હો જાના ઐન (બિલ્કુલ) મુમકિન હૈ. બાઝ ઔરતોં કા ખૂન ગલીઝ (ગંદા) ગેહરે સુર્ખ રંગ કા હોતા હૈ. કભી લેસદાર ખૂન ભી આને લગતા હૈ.

એક બાર કે હૈઝ મેં ખૂન કી મિકદાર ઔરત કી સિહત વ રહેન સહેન કે એતિબાર સે કમો બેશ હોતી હૈ. ઝિયાદા મેહનત વ મશક્કત કરને વાલી ઔરતોં મેં કમ ઔર ઝિયાદા ઐશ વ ઈશરત મેં ઝિંદગી બસર કરને વાલી ઔરતોં મેં ખૂને-હૈઝ કી મિકદાર ઝિયાદા હોતી હૈ. ઈસી તરહ ગર્મ મુલ્કોં મેં ઝિયાદા ઔર સર્દ ઈલાકોં મેં કમ હોતી હૈ. એક બાર કે ખૂને હૈઝ

કી મિકદાર ઔસતન તીન ઔન્સ (૮ તોલા) સે લેકર ૭-૮ ઔન્સ તક હોતી હૈ.

તંદુરુસ્ત ઔરતોં મેં હૈઝ કા ખૂન હર માહ બિલ-ઉમૂમ તીન દિન સે લે કર દસ દિન તક બગૈર કિસી દર્દ ઔર કિસી તકલીફ કે આતા રેહતા હૈ ઔર એક દસ્તૂર કે મુતાબિક તવાઝુન બાકી રેહતા હૈ. બાઝ ઔરતોં મેં ૩ દિન સે કમ ભી દેખા ગયા હૈ ઔર ઉનકે બચ્ચે ભી પૈદા હુએ હૈં.

એક હૈઝ સે દૂસરે હૈઝ કા દરમિયાની વકફા બિલ-ઉમૂમ ૨૮ દિન યા ચાર હફતે હૈ. મગર કિસી કો ૨-૪ દિન કમ વ બેશ ભી હો સકતા હૈ. જિસમેં કોઈ હરજ ભી નહીં હોતા.

લળકી કો હૈઝ કી શુરૂઆત ઉસકે બાલિગ હો જાને કી અલામત ઔર બચ્ચા પૈદા કર સકને કી સલાહિયત કી નિશાની હૈ.

હૈઝ કા બાકાઈદા આતે રેહના ઔરત મેં બચ્ચા પૈદા કરને કી સલાહિયત કે મૌજૂદ હોને કી અલામત હૈ. હૈઝ શુરૂ હો જાને કે બાદ ૪૫ સાલ તક ઔર બાઝ કો ૫૦ સાલ તક જારી રેહને કે બાદ અવ્વલન કુછ અરસા બે-તરતીબ ઔર કમ વ બેશ રેહતા હૈ ફિર બંદ હો જાતાહૈ. બાઝ અચ્છી સિહત વાલી ઔરતોં કો ૫૦ સાલ કે બાદ તક ભી હૈઝ કી આમદ ઔર બચ્ચોં કી વિલાદત જારી રેહતી હૈ. મગર ઐસી ઔરતોં કી તઅદાદ બહોત કમ હોતી હૈ. તકરીબન ૧૦ ફીસદી ઔરતોં કા હૈઝ ઉમ્રે તબઈ સે ચંદ સાલ પેહલે ૪૦ સાલ યા ૪૨ કી ઉમ્ર હી મેં બંદ હો જાતા હૈ. હૈઝ બંદ હો જાને કે બાદ ઔરત મેં ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કી સલાહિયત ખત્મ હો જાતી હૈ. ઈસલિયે હૈઝ બંદ હો જાને કે બાદ કે ઝમાને કો ના-ઉમ્મીદી (અય્યામે યાસ) કહા જાતા હૈ. મગર ઔરત કે અંદર

નફસાની ખ્વાહિશ બાકી રેહતી હૈ.

જબ ઔરત કો હમલ કરાર પાતા હૈ તો હૈઝ આના રુક જાતા હૈ. ફિર યહી ખૂન★ બચ્ચા કી તખ્લીક (બનને) મેં સર્ફ (ખર્ચ) હોતા હૈ. મગર શાઝ વ નાદિર ઐસા ભી હો જાતા હૈ કે ઝમાનએ હમલ મેં ભી હર માહ હૈઝ કા ખૂન નઝર આતા હૈ ઔર ઈસ સૂરત મેં ભી બચ્ચા પૈદા હો જાતા હૈ. બચ્ચા કી વિલાદત કે બાદ કિસી ઔરત કો જલ્દ હી દોબારા હૈઝ શુરૂ હો જાતા હૈ ઔર કિસી કિસી કો દૂધ પિલાને કી પૂરી મુદત યાની દો - ઢાઈ સાલ તક બંદ રેહ કર ફિર જારી હો જાતા હૈ. મગર દૂધ પિલાને કે ઝમાને મેં ભી જબ્કે હૈઝ બંદ હો ફિર ભી ઈસ્તિકરારે-હમલ ઐન મુમકિન હૈ.

સિન્ને યાસ આને પર જબ બતદ્રીજ હૈઝ આના બિલ્કુલ મૌકૂફ વ બંદ હો જાતા હૈ તો ઔરતોં કે આઝાએ તનાસુલ મેં કુછ તબ્દીલિયાં ઔર તગય્યુરાત ભી રૂનુમા હોતે હૈં. પિસ્તાન વ ખુસ્યતયુર્રહમ સુકળ જાતે હૈં. જિસ્મ મેં ફરબહી (મોટા પન) આ જાતી હૈ. બાઝ ઔરતોં કે મોંછોં વ ડાઢી કી જગા પર બાલ નિકલ આતે હૈં. કિસી કિસી કે બદન કી હિદ્દત (ગરમી) બઢ જાતી હૈ. ઠંડી હવા ઠંડી ચીઝોં કી ખ્વાહિશ હોતી હૈ. કુછ ખ્વાતીન (ઔરતોં) કો ઈખ્તિલાજે-કલ્બ (દિલ ઝોર સે ધળકના) કી શિકાયત હો જાતી હૈ, બદન મેં આઝા-શિકની (જિસ્મ કા ટૂટના), ચિળચિળા પન ઔર ચક્કર ભી કુછ અરસા આ કર ફિર હાલત નૉરમલ હો જાતી હૈ.

★ હૈઝ કે ખૂન કે અલાવા ભી માં કા ખૂન બચ્ચા કી તકમીલ (બનને) મેં સર્ફ (ખર્ચ) હોતા હૈ.

હૈઝ કે દિનોં મેં કુછ બાતોં કી એહતિયાત ઝરૂરી હે

૧ - હૈઝ કે દિનોં મેં જિમાઅ સે કત્અન પરહેઝ કિયા જાએ કે હર મઝહબ મેં ઈસકી મુમાનિઅત હે ઔર ઈસ્લામ મેં હરામ હે. ઈસ હાલત મેં સુહબત કરને સે ઔરત વ મર્દ દોનોં હી કો અમરાઝે-ખબીસા (ખતરનાક બીમારિયાં) લાહિક હો સકતે હૈં★ જિસ સે આઈન્દા બચ્ચોં કી પૈદાઈશ મેં રુકાવટ ઔર મુખ્તલિફ બીમારિયાં હો સકતી હૈં.

૨ - હૈઝ કી હાલત મેં હર કિસ્મ કી સરદી, ઠંડે પાની સે ગુસ્લ, બારિશ મેં ભીગને, દરયા મેં નહાને ઔર સર્દ હવા કે ઝોંકોં સે ભી અપને આપકો મેહફૂઝ રખના ચાહિયે. વરના ખૂને હૈઝ મુન્જમિદ હો (જમ) કર કઈ કિસ્મ કી ખરાબિયાં ઔર તકલીફેં પૈદા કર સકતા હે. હૈઝ કે વક્ત પેળૂ, કમર ઔર ટાંગોં મેં શિદ્દત કા દર્દ હોને લગતા હે.

૩ - હૈઝ કી હાલત મેં ઠંડે મશરૂબાત, આઈસક્રીમ, લસ્સી, તરબૂઝ, ખટ્ટે ફલ ન ખાએ જાએં. ઈન સે ભી નં. ૨ વાલી તકાલીફ પૈદા હો સકતી હૈં.

૪ - હૈઝ કે ઝમાને મેં તેઝ હરકાત, ઉછલને કૂદને, દૌળને, તેઝી સે ઝીના (સીઢી) ઉતરને ચઢને મેં, બોઝ ઉઠાને

★ ડૉકટર કેવિલ-ધર ને અપની કિતાબ "સેક્સ ટેકનિક" મેં સફહા ૪૭ પર લિખા હે કે માહવારી કે દૌરાન મુબાશિરત કરના કોઈ બુરાઈ, પાપ યા જુર્મ નહીં હે ઔર ન ઈસ સે જિસ્માની સિહત વ હુસ્ન બરબાદ હોતા હૈ. ડૉકટર મૌસૂફ કા યે કૌલ બિલ્કુલ ગલત હે. હર મઝહબ મેં ઔર મેડીકલ સાઈન્સ મેં ઈસકો મના ઔર મુઝિર (ખરાબ) બતાયા ગયા હે.

ઔર રંજો ગમ સે ભી પરહેઝ કરના ચાહિએ.

૫ - અય્યામે હૈઝ મેં જિસ્માની સફાઈ કા ભી ખાસ ખયાલ રખના ચાહિએ. ખૂન જઝબ કરને કે લિયે સાફ કપળે કી ગદ્દી યા પેડ ઈસ્તેમાલ કરેં. ગંદે કપળોં કી ગદ્દી ઈસ્તેમાલ ન કરેં. ગરમી કે દિનોં મેં પસીના કી બદબૂ દૂર કરને કે લિયે સાફ કપળે કો પાની મેં ડુબો કર ફિર નિચોળ કર બદન કો અચ્છી તરહ પોંછ કર સાફ કપળે બદલ લેં તો ઈસમેં કોઈ હરજ નહીં, બલ્કે યે હી બેહતર હે.

લળકી કે બાલિગ હો જાને પર સરપરસ્તોં (વાલિદૈન વગૈરા) કી ઝિમ્મેદારી

લળકી કે બાલિગ હો જાને પર ઉસકે આઝાએ બદન મેં, રહેન સહેન ઔર આદાત મેં મુખ્તલિફ કિસ્મ કી તબ્દીલિયાં પૈદા હો જાતી હૈં. પિન્ડલિયાં ઔર બાઝૂ ગોલ હો જાતે હૈં, ચેહરા ચમકને લગતા હે, પિસ્તાન ધીરે ધીરે બઢ કર કમ વ બેશ દો સાલ મેં નિસ્ફ ગેન્દ કી તરહ હો જાતે હૈં. શર્મગાહ કે ઈર્દ ગિર્દ બાલ પૈદા હો જાતે હૈં, બગલોં મેં ભી બાલ નિકલ આતે હૈં. જિસ્મ મેં ઈન તબ્દીલિયોં કે સાથ મિઝાજ ભી બદલ જાતા હે. બચપને કા છિછોર-પન જિસકો ઉલ્લઢ પન ભી કેહતે હૈં, દૂર હો કર ખુદ બખુદ શર્મો હયા પૈદા હો જાતી હે. અજનબી મર્દો સે ઝિઝકને ઔર કદ્રે ડરને લગતી હે. મગર બનાઓ સિંગાર કા શૌક, અચ્છે કપળોં, ઝેવરાત ઔર હુસ્ન અફઝા (બઢાને વાલી) ચીઝોં કી ખ્વાહિશ બઢ જાતી હે ઔર અબ જૈસે જૈસે ઉમ્ર બઢતી જાતી હે દિલ મેં દુલ્હન બનને કી ખ્વાહિશ ભી અંગળાઈયાં લેને લગતી હે. મગર ફિતરી શર્મો હયા કે સબબ વો ઈસકા ઈઝહાર

નહીં કરતી. અબ ઈસ બાલિગ લળકી કે ખુસ્યતુર્રહમ, અંડે OVA ખારિજ કરને લગતે હૈં. ઈસ્તિકરારે હમલ કી સલાહિયત વ ઈસ્તિઅદાદ પૈદા હો જાતી હૈ. બઅલ્ફાઝે દીગર અબ વો લળકી સે ઔરત બન કર માં બન સકને કે કાબિલ હો જાતી હૈ.

અબ ઈસ મકામ પર માં વ સરપરસ્તોં પર યે ઝિમ્મેદારી આઈદ હોતી હૈ કે વો અપની નૂરે-નઝર (બેટી) કો ઝિંદગી કે અગલે નશેબ વ ફરાઝ (ઉતાર ચઢાવ) મુનાસિબ અંદાઝ મેં સમજાએં. હૈઝ સે મુતાલ્લિક ઝરૂરી હિદાયતેં જો પિછલે સફહાત મેં લિખી જા ચુકી હૈં, બતાઈ જાએં. હૈઝ કે ઝમાને કે શરઈ એહકામ જો બહિશ્તી ઝેવર મેં તફસીલ સે દિયે ગએ હૈં, પઢવાને યા સમજાને ચાહિએં. ના-મેહરમ લોગોં સે પર્દા કરને કો કહા જાએ. ઘર કે બાહર, સ્કૂલ વગૈરા જાના ઝરૂરી હો તો બુર્કા યા બળે અર્ઝ★ (ચૌળાઈ) કી ચાદર ઓઢ કર જાને પર મજબૂર કિયા જાએ. શરઈ પર્દા ઈસ્મત કી હિફાઝત ઔર શર (બુરાઈ) વ ફિતનોં સે બચને કે લિયે અશદ (સખ્ત) ઝરૂરી હૈ. હમ-ઉમ્ર લળકિયોં ઔર સહેલિયોં સે ભી મિલને જુલને પર નિગાહ રખી જાએ, બિલ્કુલ તન્હા ન છોળા જાએ. અઝીઝોં ઔર રિશ્તેદારોં કે ઘર મેં ભી લળકી કો તન્હા ન છોળા જાએ ઔર ગૈર-અઈઝઝા મસ્લન સહેલિયોં કે યહાં શાદી બિયાહ, સાલગિરા વગૈરા કી તકારીબ મેં મુનાસિબ ઉઝર કે સાથ શરીક ન હોને દેં. આજ કલ મામૂલી મામૂલી તકરીબાત મેં

★ મૈંને તામિલનાડૂ કે ઈલાકોં મેં દેખા કે વહાં કી મુસ્લિમ ખ્વાતીન ઐસી બળી ઔર ચૌળી ચાદર ઓઢતી હૈં જિસમેં ઉનકી પૂરી સતર-પોશી (સતર છુપના) હો જાતી હૈ. જબ્કે શુમાલી હિન્દ મેં જો ચાદર ઓઢી જાતી હૈ ઉસમેં પૂરી સતર-પોશી નહીં હોતી.

ભી વેડિયો ફિલ્મ યા મૂવી બનતી હૈં જિસકી વજહ સે બળા ફસાદ ફૈલતા હૈ. જિસકી ઝિયાદા તફસીલ ઈસલિયે બેસૂદ હૈ કે ઈન બુરાઈયોં કા ઈલ્મ ઔર એહસાસ તો સબ કો હૈ મગર ઈસસે બચાઓ કે લિયે હિમ્મતે-મર્દાના સે કામ લેને કે બજાએ હથિયાર ડાલ દેતે હૈં. જિસકી વજહ સે બસા-ઔકાત બળે ભયાનક વાકિઆત રૂનુમા હો જાતે હૈં. બાઝ શરીર લળકે મૂવી મેં કિસી હસીન લળકી કો દેખ કર ઉસ પર આશિક હો જાતે હૈં ઔર કિસી તરહ ઉસકા પતા માલૂમ કરકે ઉસકે નામ ખત ભેજના શુરૂ કર દેતે હૈં. જિસ સે લળકી કે વાલિદૈન કો બળી હી પરેશાની વ રુસ્વાઈ કા સામના કરના પળતા હૈ. યે સબ તજરુબા કી બાતેં હૈં. ઈસલિયે અક્લમંદી કી બાત યહી હૈ કે દૂસરોં કે તજરુબાત સે ફાઈદા ઉઠાએં

બાઝ લળકિયોં મેં ખુદ-લઝઝતી કી આદત કિસી તરહ પળ જાતી હૈ. ઈસકે નુકસાનાત સે મુનાસિબ તરીકા પર આગાહ કિયા જાએ.

લળકી કા બાલિગ હો જાને પર જલ્દ અઝ જલ્દ નિકાહ

શરીઅતે-ઈસ્લામિયા ને લળકી કે નિકાહ કે લિયે કિસી ખાસ ઉમ્ર કા તઅય્યુન નહીં કિયા હૈ. ઉમ્મુલ-મોમિનીન હઝરત આઈશા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા કા નિકાહ જબ હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે સાથ હુવા તો ઉનકી ઉમ્ર સિર્ફ ૭ સાલ કી થી ઔર રુખ્સતી ૯ સાલ કી ઉમ્ર મેં હુઈ. વાઝેહ રહે કે અરબ જૈસે ગર્મ મુલ્કોં મેં લળકિયાં ૯ સાલ કી ઉમ્ર મેં બાલિગ ઔર શાદી કે કાબિલ હો જાતી હૈં. નાબાલિગ

લળકી કા નિકાહ ઉસકા વલી વ સરપરસ્ત કર સકતા હૈ, મગર લળકી કે બાલિગ હો જાને પર લળકી કો ઈસ નિકાહ કે નાપસંદ ઔર નાકાબિલે કુબૂલ હોને પર ફિસ્ખે-નિકાહ (નિકાહ તોળને) કા ઈખ્તિયાર ભી શરીઅત ને લળકી કો દિયા હૈ. જબ્કે લળકી બાલિગ હોને પર ફૌરન ઈસ્કા ઈઝહાર કર દે.

બાઝ અહાદીસ સે શરીઅત કા મન્શા (મરઝી) કુછ ઐસા માલૂમ હોતા હૈ કે ઔલાદ કે બાલિગ હો જાને પર વાલિદૈન યા સરપરસ્તોં કો ઉનકા નિકાહ હત્તલ-ઈમકાન (જિતના મુમકિન હો) જલ્દ અઝ જલ્દ કર દેના ચાહિએ. અગર ખુદા નખ્વાસ્તા નિકાહ મેં બિલા વજહ તાખીર (દેર) કે સબબ લળકે યા લળકી કે કિસી ગલત ઈકદામ સે નામુનાસિબ ફેઅલ (કામ) સરઝદ હુવા તો વલી પર ભી ઈસકા વબાલ આ સકતા હૈ.★

બીસ્વીં સદી કે દાનિશ્વર (સમજદાર) કમ ઉમ્રી કે નિકાહ કો સિહત કે લિયે મુઝિર વ નામુનાસિબ ખયાલ કરતે હૈં. ચુનાંચે અંગ્રેઝી સલ્તનત (હુકૂમત) કે દૌર મેં કમ-ઉમ્રી કી શાદી પર રોક લગાને કે લિયે એક કાનૂન "સારદા ઐક્ટ" કે નામ સે બના થા જિસકી રૂ સે ૧૮ સાલ સે કમ ઉમ્ર કી શાદી મમનૂઅ (મના) વ જુર્મ થી. મગર ઈસ પર અમલ બરાએ નામ હી રહા ઔર વો કાનૂન આજ ભી નાફિઝ તો હૈ મગર ખિલાફ-વરઝી કરને વાલોં પર કોઈ મુકદમા શાઝ વ નાદિર (કભી કભાર) હી કિસી ફર્દ કી શિકાયત પર હી ચલતા હૈ. ઈસ વક્ત મેરે મુખાતિબ વો હઝરાત હૈં જો શરીઅત કે એહકામ કે સામને

★ હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ફરમાયા કે ઔલાદ જવાન હો જાએ તો ફૌરન નિકાહ કર દો વરના ઉનકે ગુનાહ કા વબાલ માં બાપ કી ગરદન પર હોગા. (બૈહકી)

સરે-તસ્લીમ ખમ કર દેતે (માન લેતે) હૈં. યે ઔર બાત હૈ કે ખારજી (બાહરી) અસરાત, અઈઝઝા કા દબાવ ઔર માહોલ સે મુતાસ્સિર હો કર અમલ ન કર પાએં. ઐસે હી હઝરાત કે ઈલ્મ મેં યે બાત લાના ચાહતા હૂં કે મૌજૂદા મુઆશરા જિસમેં બે-પર્દગી ઔર મર્દ વ ઝન કા ઈખ્તિલાત (મિલના) આમ હૈ, લળકિયોં કી જલ્દ અઝ જલ્દ શાદી કર દેને કી તરફ ઈશારા કર રહા હૈ.

મુજે અપની ચાલીસ-સાલા મુઆલિજાતી (ઈલાજ કરને કી) ઝિંદગી મેં મુતઅદ્દદ શરીફ ઘરાનોં કી ખ્વાતીન સે સાબકા પળા હૈ જિનમેં સે કિસી ને હાથ જોળ કર પાઓં પકળ કર, કિસી ને ખુદા રસૂલ કા વાસ્તા દે કર ઔર કિસી ને ખાનદાની ઈઝઝત વ શરાફત કી દુહાઈ દે કર અપની નાકતખદા (બિન બિયાહી) લળકી કે લિયે ઈસ્કાતે-હમલ (હમલ ગિરાને) કી દવા તલબ કી. ઔર કિતની હી લળકિયોં ને ઝેહરીલી અશ્યા ખા કર અપની ઝિંદગિયોં કા ખાત્મા કર લિયા. ઈન વાકિઆત કે હકાઈક સામને આને પર શરીઅત ને જો ના-મેહરમ મર્દોં સે પર્દા કા હુક્મ દિયા હૈ ઉસકી હિક્મત સમજ મેં આઈ. કહીં બેહનોઈ ને અપની સાલી કો, કહીં દેવર ને ભાભી કો ઔર કિસી ને અપને દોસ્ત કી બહેન કો જામે-મુબાશિરત (હમબિસ્તરી) સે સૈરાબ કિયા. મર્દ તો લઝઝતે-વસ્લ (મિલાપ કા મઝા) હાસિલ કરકે અલગ હો જાતા હૈ, મગર યે નાકિસુલ-અક્લ (કમ અકલ) ઔરત રુસ્વાઈ કે દાગોં સે અપને ચેહરે કો દાગદાર બના લેતી હૈ. હઝાર ઈખ્ફા (છુપાને) કી કોશિશ કી જાએ મગર યે રાઝ અફશા (ઝાહિર) હો હી જાતા હૈ. ઘર કી ખાદમાએં (નૌકરાનિયોં) યા ઘરોં મેં કામકાજ કે લિયે આને જાને વાલી, પાખાના સાફ કરને વાલી ઔરતેં ઈસ રાઝ કો

હઝમ ન કર સકને પર કહીં ન કહીં ઉગલ હી દેતી હૈં. જિસ સે કભી તો લળકિયોં કી મંગનિયાં છૂટ જાતી હૈં ઔર કહીં તલાકેં હો જાતી હૈં.

યે સબ કુછ લિખને કા મા-હસ્લ (મકસદ) શરીઅત કા વો હુકમ હૈ કે બાલિગ ઔલાદ કા નિકાહ જોળ મિલ જાને પર જલ્દ અઝ જલ્દ કર દિયા જાએ.

લળકી કે નિકાહ મેં દેર કરને વાલોં કો હઝરત થાન્વી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ કી તંબીહ

હઝરત થાન્વી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને બાલિગ લળકિયોં કી શાદી મેં દેર કરને વાલોં કો ગૈરત દિલાને કે લિયે અપની તસ્નીફ "ઈસ્લાહે ઈન્કિલાબે ઉમ્મત" મેં યૂં તેહરીર ફરમાયા હૈ :

"ઉન લોગોં કો યે શર્મ નહીં આતી કે ખુદ તો બાવજૂદ બૂઢે હો જાને કે બુઢયા કો કે વો ઉસ લળકી કી માં હૈ, ખિલ્વત (તન્હાઈ) મેં લે જા કર ઉસકે સાથ ઐશ વ ઈશરત કરતે હૈં ઔર જિસ ગરીબ મઝલૂમ (લળકી) કે ઐશ કા મૌસમ હૈ વો પેહરેદાર નૌકર કી તરહ ચૌકસી કરતી હૈ."

બાઝ લોગ યે ઉઝર કરતે હૈં કે કહીં સે મુનાસિબ રિશ્તા હી નહીં આતા તો કયા કિસી રાહ ચલતે કો હાથ પકળા દેં.

લળકી કા નિકાહ કરતે વક્ત લળકે મેં તીન બાતેં દેખના ઝરૂરી હૈં.

કમાને કી કુવ્વત રખતા હો, દૂસરે
કુફ્વ (બરાબરી) મેં ઝિયાદા ફર્ક ન હો.
તીસરે, દીનદારી. ઝિયાદા છાનબીન ન કરે.

હૈઝ સે મુતાલ્લિક બીમારિયાં ઔર ઉનકા ઈલાજ

પેહલે હૈઝ મેં તાખીર (દેર) DELAY OF THE FIRST MENSURATION

અગર કિસી લળકી કો જો હર તરહ તંદુરુસ્ત હો યાની કિસી બીમારી કમિએ ખૂન, સિલ, દિક વગૈરા મેં મુબ્તિલા ન હો. હિન્દ વ પાકિસ્તાન મેં ૧૪ નહીં તો ૧૬ સાલ કી ઉમ્ર તક હૈઝ કી શુરૂઆત હો જાના ચાહિએ. અગર ઐસા ન હો તો ફિર ઈલાજ કી તરફ મુતવજ્જે હોના ચાહિએ. હૈઝ મેં તાખીર, બારિશ મેં ભીગને સે, કિસી ડર, ખૌફ, સદમા સે ભી હો સકતી હૈ. અગર મુઆલિજ (ડૉક્ટર) અસ્બાબે-મર્ઝ (મર્ઝ કી વજહ) તલાશ કરકે ઈલાજ કરેગા તો યકીનન ફાઈદા હોગા. ઐસે મૌકા કે લિયે જબ્કે ઔર દૂસરે અસ્બાબ (બાતેં) માલૂમ ન હોં તો હોમિયોપેથી કે મશહૂર ડૉક્ટર કેનેટ ને ઉસકી દવા લાઈકો-પોડિયમ તજવીઝ કી હૈ. એક હઝાર નં. કી એક ખોરાક હર દસ્વેં દિન તકરીબન દો તીન માહ ખિલાએં.

હૈઝ કા ખૂન કિસી દૂસરે મકામ સે આના VICARIRIOUS MENSURATION MENSES BLEEDING FROM OTHER PLACES

કિસી કિસી ઔરત કો હૈઝ કા ખૂન અપને અસ્લ રાસ્તે સે આને કે બજાએ મુંહ, નાક યા પાખાને કે મકામ સે આતા હૈ. જિસકી સબસે પેહલી દવા બ્રાઈ-ઓનિયા હૈ જો હર દસ્વેં દિન એક હઝાર નં. કી એક ખોરાક ખિલાઈ જાએ. અગર ૫-૬

ખોરાકેં લેને કે બાદ ભી મકસદ પૂરા ન હો તો ફિર ફૉસ્ફોરસ એક હઝાર કી સિર્ફ એક ખોરાક દી જાએ. ફિર ભી હૈઝ કા ખૂન જારી ન હો તો ફિર જિસ મકામ સે ખૂન આ રહા હો મસ્લન પાખાને કે મકામ સે, તો ખૂની બવાસીર કી દવાએં. નાક સે ખૂન આતા હો તો નકસીર (નાક ફૂટને સે આને વાલા ખૂન) બંદ કરને વાલી દવાએં ઔર મુંહ સે ખૂન આને પર ખૂન કી કય (વોમિટ, ઉલ્ટી) કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરેં જિસકે લિયે કિસી હોમિયોપેથિક ડૉક્ટર સે મશ્વરા કરેં.

કુંવારી લળકિયોં કા હૈઝ આતે આતે રુક જાના ઔર ફિર કઈ માહ (મહીને) તક ન આના

SUPPRESSION OF MENSES

બાઝ લળકિયોં કો હૈઝ કી શુરૂઆત હો કર કભી તો ફિર દોબારા નહીં આતા ઔર કભી કઈ માહ જારી રેહને કે બાદ કઈ માહ તક નહીં આતા. યે સૂરત લળકી કી માં કે લિયે બળી પરેશાની કા સબબ હોતી હૈ. ઔર કભી માસૂમ લળકી કો શક કી નિગાહ સે દેખા જાતા હૈ. યહાં ભી અસ્લ સબબ જો હૈઝ ન શુરૂ હોને કે બાબ મેં લિખે ગએ હૈં તલાશ કિયે જાએં. અગર કોઈ ખાસ સબબ ન માલૂમ હો સકે તો ફિર ગ્રેફાઈટસ એક હઝાર નંબર કી એક ખોરાક હર દસ્વેં દિન દો માહ તક ઈસ્તેમાલ કરાએં. અગર મરીઝા કે હાથ પૈરોં મેં જલન રેહતી હો તો એક ખોરાક સલ્ફર એક હઝાર નંબર કી દી જાએ.

નૌજવાન લળકિયોં મેં હૈઝ કી રુકાવટ કા સબબ તંગ વ તારીક (અંધેરે) બંદ મકાનોં મેં રેહના, કાહિલી વ સુસ્તી કી ઝિંદગી બસર કરના, ગિઝાઈયત કી કમી, રહમ વ ખુસ્યતુર્રહમ કી નશૂ વ નુમા (પરવરિશ) મેં ભી ખરાબી હો

સકતી હૈ. ઐસી મરીઝાઓં કો હિફઝાને-સેહત (સેહત કી હિફાઝત) કે ઉસૂલોં ઔર સેહતમંદ ગિઝા કા ખયાલ રખના ચાહિએ.

હેઝ કા દર્દ તકલીફ કે સાથ આના

DYSMENORRHOEA - PAINFUL MENSES

બાઝ લળકિયોં કો શુરૂ સે હી ખૂને હેઝ કે રાસ્તે મેં તંગી વ રુકાવટ કે સબબ ઔર કભી કભી શાદી શુદા ઔરતોં કો ભી રહમ યા ખુસ્યતુર્રહમ મેં વરમ યા કિસી ઔર ખારજી સબબ સે હેઝ આને સે પેહલે પેળૂ, કમર ઔર ટાંગોં તક મેં નિહાયત શિદત કા બલ્કે નાકાબિલે બર્દાશ્ત દર્દ હોતા હૈ જિસ સે નજાત પાને કે લિયે બિલ-ઉમૂમ નોવિલજન વગૈરા દાફિએ-દર્દ (દર્દ દૂર કરને વાલી) ટિકયાં ઈસ્તેમાલ કી જાતી હૈં. જિનસે ઉસ વક્ત દર્દ કી શિદત મેં કમી તો હો જાતી હૈ મગર હર માહ ઉનકે ઈસ્તેમાલ સે ઈન દવાઓં કે મુઝિર (નુકસાન-દેહ) અસરાત સે દૂસરી તકલીફેં, બદન મેં ખુશ્કી (સૂખા પન), બાલ ઝળના ઔર જિલ્દ (ચમળી) સુફેદ હોના શુરૂ હો જાતે હૈં બલ્કે નિગાહ ભી કમઝોર હો જાતી હૈ. લિહાઝા ઐસી દવાઓં કો મુસ્તકિલન તો હરગિઝ ઈસ્તેમાલ ન કરેં બલ્કે ઝેલ (નીચે) કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરેં. દવા કે દસ્તિયાબ હોને (મિલને) તક ફૌરી સુકૂન કે લિયે ગર્મ પાની કી બોતલ સે પેળૂ કા સેંક કરેં. ખૂબ ગર્મ દૂધ મેં ગુળ ડાલ કર પિએં. કોઈ ઠંડી ચીઝ હરગિઝ ઈસ્તેમાલ ન કરેં

દર્દ ભરે હૈઝ મેં વકતી આરામ કે લિયે તો મેગ્નેશિયા-ફૉસ 6 X ઔર કાલુસંથ 30 હર આધ ઘંટે બાદ બદલ બદલ કર લેતી રહેં, જબ તક કે આરામ ન મિલ જાએ. મેગ્નેશિયા-ફૉસ 6 X એક ઐસી દવા હૈ જો તેઝ ગર્મ પાની કે સાથ (એક

ઘૂંટ પાની મેં ૪ ટિકયાં) હી જલ્દ ઔર ઝિયાદા ફાઈદા કરતી હૈ. વકતી સુકૂન કે બાદ આઈન્દા તકલીફ ન હોને કે લિયે હસ્બે-ઝેલ (નીચે દિએ ગએ તરીકે કે મુતાબિક) દવાઓં મેં સે કોઈ એક યા દો દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

૧ - એક્સ ઐન્થૉક્સીલમ 1 X પાંચ પાંચ કતરે હર કિસ્મ કે દર્દ ભરે હૈઝ મેં બતૌરે મુજર્રબ (તજરુબા કિયા હુવા) ઈસ્તેમાલ કી જાતી હૈ ઔર જલ્દ સુકૂન દેતી હૈ.

૨ - અશોકા મદર ટિંકચર દસ દસ કતરે દિન મેં ૩ બાર કઈ માહ તક ઈસ્તેમાલ કરાના.

૩ - બેલાડોના ૨૦૦ - અગર હૈઝ કે વક્ત એક દમ તેઝ દર્દ રેહ રેહ કર ઉઠતે હોં, ઐસા માલૂમ હો કે હર ચીઝ બાહર નિકલ પળેગી, મરીઝા કા સર ગર્મ ઔર ચેહરા ભી સુર્ખ હો જાતા હો તો યે દવા મુફીદ હોગી.

૪ - પલ્સટલા ૩૦ - અગર ખૂન કા રંગ સિયાહ ઔર ગાઢા રુક રુક કર આતા હો, દર્દ નાકાબિલે બર્દાશ્ત હો, મરીઝા મુન્કસિરુલ-મિઝાજ (નાઝુક) ઔર જલ્દ આંસૂ બહાને વાલી હો, ગર્મ કમરા મેં તકલીફ ઝિયાદા ઔર હવાદાર જગા પર રાહત વ આરામ મેહસૂસ કરતી હો.

૫ - નેટરિમ મ્યુર 1 M - જલ્દબાઝ, તુંક મિઝાજ (જલ્દ નારાઝ હો જાને વાલી) ગુસ્સા-વર, ઝિદ્દી, નહાને કી શૌકીન, ધૂપ વ ગરમી સે બેઝાર મરીઝા કે લિયે જો તેઝ નમક વાલી ગિઝા પસંદ કરતી હો, મુફીદ હૈ.

૬ - સમી સી. ફયૂગા ૩૦ - ઐસી ઔરતેં જિનકો જોળોં મેં દર્દ કી શિકાયત ભી રેહતી હો, હૈઝ કે વક્ત તેઝ દર્દ પેળૂ કે મકામ સે ઉઠ કર બાએં સે દાએં કો જાતા હો, ખૂન કે મુન્જમિદ (જમે હુએ) લોથળે આતે હોં.

૭ - કાલોફાઈલમ ૩૦ - તશન્નુજી (એંઠન વાલે) દર્દ જો ઝેરે-નાફ (ડૂંટી કે નીચે) સે ઉઠ કર દૂસરે હિસ્સોં કી તરફ જાતે હોં, વિલાદત (ડિલિવરી) કે દર્દો કે મુશાબેહ (જૈસે) હોં.

૮ - વાઈ બ્રીનમ ૩૦ - ઐસે દર્દ ભરે હૈઝ જિસમેં ઝિલ્લી કે દો ટુકળે જૈસે ખારિજ હોતે હોં, ટાંગોં મેં એંઠન હો.

૯ - હીમામેલસ ૩૦ - પેળૂ ઔર કમર મેં શદીદ દર્દ, તમામ શિકમ (પેટ) મેં ફોળે જૈસે દર્દ, ખૂન કા રંગ સિયાહ (કાલા), મિકદાર મેં ઝિયાદા.

ઈન દવાઓં કે અલાવા ભી ચંદ ઔર દવાએં ભી દૂસરી અલામાત કે સાથ હો સકતી હૈં. લિહાઝા મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાઈ ગઈ) અલામાત સે હટ કર દૂસરી અલામાત હોં તો કિસી હોમિયોપેથ સે રુજૂઅ કરેં.

હૈઝ મેં બે-કાઈદગી IRREGULAR MENSES

બાઝ ઔરતોં કો હૈઝ બે-કાઈદગી કે સાથ આતા હૈ. મસ્લન કભી મુઅય્યના વક્ત સે પેહલે, કભી વક્ત ગુઝર જાને કે બાદ, કભી મહીને મેં દો દો બાર. ઈસી તરહ કભી બહોત કમ ઔર કભી બહોત હી ઝિયાદા. ઐસી મરીઝાઓં કી દવાએં દર્જે-ઝેલ (નીચે બતાઈ ગઈ) હૈં.

૧ - પલ્સટલા 1 M - હર દસ્વેં દિન, ઐસી મરીઝાઓં કે લિયે મુફીદ હૈ જો હવાદાર જગા મેં રેહના પસંદ કરતી હો. ચટપટી ગિઝાએં મરગૂબ (પસંદ) હોં, ઝરા સી ડાંટ ડપટ પર રો દેતી હોં

૨ - નેટરિમ 1 M - હર દસ્વેં દિન ઐસી મરીઝાઓં કી દવા હૈ જો નમક ઝિયાદા પસંદ કરતી હોં. મિઝાજ મેં ગુસ્સા, જલ્દબાઝી ઔર નહાને કી રગબત (ધ્યાન) ઝિયાદા હો.

ઝિયાદા શોર વ ગુલ પસંદ ન હો, ભીળ નાગવાર હો.

૩ - કેલ્કેરિયા કાર્બ 1 M - મોટી, થુથલે બદન ઔર આગે નિકલે હુએ પેટ વાલી મરીઝા જિનકો પસીના ખુસૂસન ચેહરા પર ઝિયાદા આતા હો, જલ્દ ગુસ્સા આ કર જલ્દ ખત્મ હો જાતા હો.

૪ - સલ્ફર 1 M - ઐસી મરીઝાઓં કી દવા હૈ જિનકે હાથ પૈરોં મેં જલન પળતી હો હત્તા કે સરદી કે મૌસમ મેં લિહાફ કે બાહર પાઓં નિકાલને પર મજબૂર હોં.

કિલ્લતે-હૈઝ યાની ખૂન બહોત કમી કે સાથ આના SCANTY MENSURATION

શુરૂ હી સે કમી ખૂન વાલી યા કિસી બાઈસ (વજહ સે) જિસ્મ સે બહોત ઝિયાદા ખૂન નિકલ જાને કે બાઈસ ખૂને-હૈઝ કી મિકદાર કમ હો ગઈ હો તો અસ્લ સબબ કા ઈલાજ કરના ચાહિએ. ભૂક કમ હો યા ગિઝા હઝમ ન હોતી હો, જિગર, મેઅદા યા આંતોં કા ફેઅલ (કામ) ખરાબ યા કમઝોર હો તો ઈસકા લિહાઝ કરતે હુએ ઈલાજ કરાયા જાએ ઔર મુનાસિબ વ મુકવ્વી ગિઝા કા એહતિમામ કિયા જાએ.

હૈઝ કા ખૂન મુકર્રરા મિકદાર સે બહોત ઝિયાદા આના ઈસ્તિહાઝા MENORRHAGIA

હૈઝ કે મુકર્રરા અય્યામ સે ઝિયાદા વક્ત તક ખૂન જારી રેહને કો ઈસ્તિહાઝા કેહતે હૈં. મુકર્રરા અય્યામ કે બાદ કા ખૂન બીમારી કા ખૂન સમજા જાએગા ઔર ઈસ હાલત મેં મુકર્રરા અય્યામ કે બાદ ઔરત કો નમાઝ પઢના હોગી. તફસીલી

મસાઈલ બહિશ્તી ઝેવર મેં મુતાલિઆ કરેં. સિન્ને યાસ કે મૌકા પર યે શક્લ અકસર પેશ આતી હૈ. ઈસ મર્ઝ કી ખાસ દવાએં હસ્બે ઝેલ હૈં.

ઈગ્નેશિયા, બેલાડોના, કેલ્કેરયા કાર્બ, સલ્ફર, નેટરિમ મ્યુર, એપીકાક. રંજો ગમ વ સદમા હો તો ઈગ્નેશિયા. ખૂન રુક રુક કર ગર્મ ગર્મ આએ તો બેલાડોના, મોટે થુથલે બદન વાલી ઔરત હો તો કેલ્કેરિયા કાર્બ. મત્લી કે સાથ ખૂન આને પર એપીકાક મુફીદ હૈ. સારી હી દવાએં ૨૦૦ નંબર કી હર આધ ઘંટા બાદ.

કમઝોરી ઝિયાદા મેહસૂસ હો તો ચાઈના 1 M દીજિયે. ઈન દવાઓં કે અલાવા મરીઝા કો બલિહાઝે કુવ્વતે હઝમ (હાઝમે કે હિસાબ સે) મુકવ્વી (તાકતવર) ગિઝા દેના ઝરૂરી હૈ.

મઝકૂરા-બાલા દવાઓં કી તફસીલી અલામાત પિછલે સફહાત મેં દી જા ચુકી હૈં.



ફસ્લે દુવ્વમ

નૌજવાન ગૈર શાદી શુદા લળકિયોં કે ચંદ મસાઈલ

એહસાસે કમતરી

બાગિલ હો જાને પર હર લળકી મેં અપને અંદર ઝિયાદા સે ઝિયાદા દિલકશી પૈદા કરને કા જઝબા હોતા હૈ. અબ અગર ઉનકે અંદર ફિતરી (કુદરતી) તૌર પર કોઈ કમી હૈ મસ્લન્ રંગ ઝિયાદા સિયાહ (કાલા) હૈ, કદ બહોત છોટા હૈ, બદન બહોત ભારી યાની ઝિયાદા મોટી હૈ, પિસ્તાનોં (છાતી) કા ઉભાર કમ હૈ, ચેહરા પર મસ્સે, કીલેં, મુહાસે, આંખોં કે ગિર્દ સિયાહ હલ્કે, રુખ્સારોં (ગાલ) પર ધબ્બે, બાલ બહોત છોટે, ઝિયાદા ઘને ઔર સિયાહ નહીં, યા ઉનકે પસીને મેં ઝિયાદા બદબૂ આતી હૈ. ઈસી કિસ્મ કી ઔર ભી બાતેં હો સકતી હૈં જિનસે લળકિયોં મેં એહસાસે-કમતરી પૈદા હો જાતા હૈ. ઔર ઈસકો દૂર કરને કે લિયે વો અખબાર વ રસાઈલ મેં ઈશ્તિહાર પઢ કર વો દવાએં, ક્રીમ, ખુશ્બૂદાર પાવડર, તેલ ઔર શેમ્પૂ ઈસ્તેમાલ કરતી હૈં જિસમેં ઉનકો શાઝ વ નાદિર (કભી કભાર) મામૂલી સી કામયાબી હોતી હૈ. યહાં ઈસ મકસદ કે લિયે હોમિયોપેથી કી મુઅસ્સિર દવાએં તેહરીર કી જા રહી હૈં જિનકે ઈસ્તેમાલ સે વો અપને મકસદ મેં કામયાબ હો સકતી હૈં ઔર મામૂલી રકમ મેં ફાઈદા હાસિલ કર સકતી હૈં

કિસી ભી લળકી કો અપને અંદર કિસી ફિતરી વ

પૈદાઈશી કમી પર ન તો દિલ-બર્દાશ્તા (ઉદાસ) હોના ચાહિએ ઔર ન હી અલ્લાહ કી નાશુક્રી કરના ચાહિએ. ઉસ રહમાન વ રહીમ ઝાત કા કોઈ કામ હિકમત વ મસ્લિહત સે ખાલી નહીં હે. ઉસને અપની બેશુમાર નેઅમતોં કો અપની મખ્લૂક પર બળી હિક્મતોં કે સાથ તકસીમ કિયા (બાંટા) હૈ ઔર હર ફર્દ (શખ્સ) કો કોઈ ન કોઈ નેઅમત ઝરૂર અતા ફરમાઈ હે. બકૌલે શાઈરે મશરિક અલ્લામા ઈકબાલ રહમતુલ્લાહિ અલૈહ

કુદરત ને ઈસ જહાં મેં હર શય કો દિલબરી દી
પરવાને કો તપિશ દી, જુગનૂ કો રૌશની દી

ખાલિકે કાઈનાત ને કિસી કો હુસ્ને-ઝાહિરી સે નવાઝા હૈ તો કિસી કો અઅલા દિમાગ દિયા હૈ. કિસી કો અચ્છી આવાઝ દી હે, કિસી કો નરગિસી આંખેં તો કિસી કો મોતી જૈસે દાંત. કિસી કો અચ્છી રંગત, કિસી કો મલાહત, કિસી કો અચ્છી સિહત તો કિસી કો ખૂબ દૌલત. ગરઝ યે કે દુન્યા કે હર ઈન્સાન કો ઐસી કોઈ ન કોઈ નેઅમત ઝરૂર મિલી હૈ જો દૂસરોં કે પાસ નહીં હે. ઈસલિયે ઝરૂરી હે કે હર હાલ મેં ઉસકા શુક્ર અદા કિયા જાએ. અગર ઈન્સાન અપને સે ઊપર વાલોં કો ન દેખ કર અપને સે કમ દર્જે વાલોં કો દેખે તો નાશુક્રી કા મુર્તકિબ ન હો બલ્કે શુક્રગુઝાર બંદા બન જાએ. કુદરત કી દી હુઈ શક્લો સૂરત કો બદલા નહીં જા સકતા, મગર દિલકશી પૈદા કરને કી તદાબીર ઈખ્તિયાર કરને મેં કોઈ હરજ નહીં.

અલ્લાહ ને હર મર્ઝ કી દવા પૈદા ફરમાઈ હે.

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاء" (حدیث)

ઔર બીમાર લોગોં કો અપની બીમારિયોં કે લિયે ઈલાજ કરને કો ફરમાયા હે. મગર દવાઓં મેં તાસીર કાઈમ કરના યા સલ્બ

(ખત્મ) કર લેના અપને હાથ મેં રખા હૈ. ઈસલિયે ઝરૂરી હૈ કે દવા ઈસ્તેમાલ કરને સે પેહલે અલ્લાહ સે દુઆ ભી કર લેં કે અય અલ્લાહ તૂ મુજ ઝઈફ (કમઝોર) બંદી પર રહેમ ફરમા ઔર જો દવા ઈસ્તેમાલ કર રહી હૂં ઈસકે ઝરિયે મેરી તકલીફ કો દૂર ફરમા.

બદન કા રંગ સાફ કરને વાલી દવાએં

આયોડીન - બદન કા રંગ સાફ કરને કી એક અઅલા (બેહતરીન) દવા હૈ. ઈસ દવા કી એક હઝાર નંબર કી એક ખોરાક હર ૧૫વેં દિન ૬ માહ તક ઈસ્તેમાલ કરેં.

અગર આયોડીન સે કામયાબી ન હો તો પેહલે દિન કાસ્ટીકમ ૨૦૦ નંબર કી એક ખોરાક સોતે વક્ત ઔર ઉસકે તીન દિન બાદ લાઈકોપોડિયમ નં. ૨૦૦ કી એક ખોરાક સુબહ કો લેં. ઔર ઈસી તરતીબ સે યકે-બાદ-દીગરે (એક કે બાદ દૂસરી) તીન તીન દિન બાદ એક ખોરાક ૬ માહ ઈસ્તેમાલ કરેં. મઝકૂરા-બાલા દવાઓં કે સાથ સારસા-પરેલા મદર ટિંકચર જો એક અઅલા મુસફફિએ-ખૂન (ખૂન સાફ કરને વાલી) દવા હૈ, દસ દસ કતરે એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર સુબહ ખાલી પેટ ઔર તીસરે પહર યા શામ કો પી લિયા કરેં. અનાર કા પાબંદી કે સાથ સુબ્હો શામ ખાના ભી રંગ સાફ કરતા હૈ. ઈસ ઉબ્ટન કા ઈસ્તેમાલ ભી. હુસ્ને યૂસુફ ઔર કકળી કે બીજ દૂધ મેં બારીક પીસ કર સોતે વક્ત ચેહરા પર લેપ કરેં. સુબહ કો પેપર સોપ સે મુંહ ધો કર નીબૂ કા રસ મલ લેં. પાંચ મિનટ બાદ સરસૂં કા તેલ લગાકર તૌલિયા સે ચેહરા સાફ કરલેં.

ચેહરા પર પૈદાઈશી દાગ ધબ્બે દૂર કરને કી દવા

બાઝ બચ્ચોં કે માં કે પેટ સે હી જિસ્મ પર સિયાહ યા સુર્ખ યા નીલે દાગ હોતે હૈં જિનકો ઉર્ફે આમ મેં લેહસન કેહતે હૈં. અગર ઐસા દાગ ચેહરા પર હો તો બહોત ઝિયાદા બુરા માલૂમ હોતા હે. કિસી કે ચેહરા પર મસ્સે યા બહોત ઝિયાદા તિલ હોતે હૈં જિનસે ચેહરા બદનુમા માલૂમ હોતા હે. ઉનકો દૂર કરને કે લિયે હોમિયોપેથી મેં દો દવાએં ઝિયાદા મુફીદ સાબિત હુઈ હૈં, વો થુજા ઔર રેડિયમ હૈં, જો ઈસ તરતીબ સે ઈસ્તેમાલ કરેં કે થુજા નં. ૨૦૦ કી એક ખોરાક પેહલે દિન, ઉસકે તીન દિન બાદ રેડિયમ નં. ૨૦૦ કી એક ખોરાક, ઈસી તરહ હર તીસરે દિન એક ખોરાક બદલ બદલ કર ૩ માહ લેતી રહેં. ઉસકે બાદ યહી દોનોં દવાએં એક હઝાર નંબર કી એક એક હફતે બાદ લેતી રહેં. સાથ મેં થુજા મદર ટિંકચર ૨૫ મિલી લિટર કો ૧૦૦ ગ્રામ ગ્લીસરીન ખાલિસ મેં મિલા કર સુબ્હો શામ ઉન દાગોં પર ૫-૭ મિનટ તક મલા ભી કરેં. અગર દાગ બિલ્કુલ ખત્મ ન હોંગે તો ઈન્શા અલ્લાહ બહોત હલ્કે હો જાએંગે ઔર નએ તિલ નહીં નિકલેંગે. આખિર મેં થુજા દસ હઝાર નંબર કી એક ખોરાક લે કર ઑક્ઝેલિક એસિડ OXALICUM ACIDUM ૫ ગ્રેન કો ૧ ૨ ઔન્સ અર્કે-ગુલાબ (ગુલાબ પાની) મેં ડાલ કર બતૌરે-લોશન પૈદાઈશી દાગોં પર લગાને સે હલ્કે પળ જાતે હૈં. તિલોં પર ઈસ લોશન કો લગાને કી ઝરૂરત નહીં.

આંખોં કે ગિર્દ સિયાહ હલ્કે (કાલે ઘબ્બે)

બાઝ ઔરતોં કી આંખોં કે ગિર્દ સિયાહ નિશાન હો જાતે હૈં યા જિલ્દ સિયાહ હો જાતી હૈ, ઉનકો દૂર કરને કે લિયે ઐલેન્થસ AILANTHUS નંબર ૬, દિન મેં ૩-૪ બાર મુસલસલ ઈસ્તેમાલ કરને સે યે દાગ બહોત હલ્કે પળ જાતે હૈં. ઈસ દવા સે દાન્તોં કા પીલા પન ભી દૂર હો જાતા હૈ.

યે સિયાહ દાગ પેટ મેં કીળોં કી વજહ સે ભી હો સકતે હૈં. અગર પાખાને મેં બારીક કીળે નઝર આતે હોં તો ઐસી મરીઝાઓં કો સિના CINA 6 પાંચ પાંચ કતરે એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર સુબહ ખાલી પેટ ઔર રાત કો સોતે વક્ત એક માહ તક લેને સે કીળે બિલ્કુલ ખત્મ હો જાતે હૈં. એક માહ બાદ યહી દવા નં. ૨૦૦ હર હફ્તા દો માહ તક ઔર ફિર યહી દવા ૧૦૦૦ નં. કી કુછ ખોરાકેં હર ૧૫વેં દિન. પિછલે સફહાત મેં જો ઉબ્ટન લિખા હૈવો ભી મુફીદ હૈ.

ચેહરા પર મુહાસે ઔર કીલેં નિકલના બંદ કરને વાલી દવાએં

બાઝ લળકિયોં કે બાગિલ હો જાને પર ઉનકે ચેહરે પર મુહાસે યા કીલેં નિકલને લગતી હૈં. જિનકો બાઝ લળકિયાં નોચ નોચ કર યા કોઈ તેઝ દવા પાન કે ડંઠલ કા અર્ક યા ચૂના વગૈરા લગા કર અપના ચેહરા ઔર બિગાળ લેતી હૈં. ઈન તરીકોં સે નુકસાન હી પહોંચતા હૈ, ફાઈદા કુછ નહીં હોતા. વો ફિર બઢ જાતે હૈં ઔર નિકલના બંદ નહીં હોતા. દર અસ્લ ઈન ચીઝોં કી નુમૂદ (પૈદાઈશ) જિસ્મ મેં પેહલે સે મૌજૂદ ફાસિદ મઅદા (ખરાબ હિસ્સોં) કે સબબ હોતી હૈ યા માહવારી સાફ ન આને

કી વજહ સે ઔર ગિઝા મેં ઝિયાદા અંડે, ગોશ્ત, મછલી, ગરમ મસાલિહે ખાને સે. ઈનકા ઈલાજ બિલ-ઉમૂમ કીમતી ટયૂબ, ક્રીમ, લોશન ઔર ખાસ કિસ્મ કે સાબુન લગા કર કિયા જાતા હૈ જિનસે બરાએ નામ હી ફાઈદા હોતા હૈ. ઈસકે લિયે ઝેલ કે નુસ્ખા-જાત બહોત મુજર્રબ (તજરુબા કિએ હુએ) વ મુફીદ હૈ :

નુસ્ખા નં. ૧ - બરબેરસ એકોફોલિયમ 3 X પાંચ પાંચ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

૨ - કાલીબ્રોમ 3 X સુફૂફ (પાવડર) બકદ્ર એક ચુટકી દિન મેં ૩ બાર.

૩ - સ્ટાફી સેગરિયા ૨૦૦ રાત કો સોતે વક્ત.

નુસ્ખા નં. ૨ : અગર મુહાસોં મેં જલન હો તો ઊપર વાલે નુસ્ખા મેં સ્ટાફી સેગરિયા કી જગા કારબો-ઈનેમલ ૨૦૦ રાત કો સોતે વક્ત.

નુસ્ખા નં. ૩: અગર ખૂને હૈઝ ખુલ કર ન આતા હો ઔર હાથ પૈરોં મેં જલન રેહતી હો તો ફિર સુબહ કો સલ્ફર ૨૦૦ કી એક ખોરાક રોઝાના બકયા ઊપર વાલા નુસ્ખા નં. ૧ મેં રાત કો સ્ટાફી સેગરિયા કી જગા સિલેશિયા નં. ૨૦૦ સોતે વક્ત.

હમારે યે નુસ્ખે ૯૦ ફીસદી મરીઝોં કો ફાઈદા પહોંચાને વાલે હૈં. દસ ફીસદી લોગોં કો ફાઈદા ન પહોંચે તો વો માયૂસ ન હોં, ઉનકે લિયે દૂસરી દવાએં થુજા, રેડિયમ, કાસ્ટીકમ હૈં જો કિસી તજરુબાકાર હોમિયોપેથ કે મશ્વરે સે ઈસ્તેમાલ કરેં.

નૌજવાન લળકિયોં કે સીને કા ઉભાર (બુલંદી) કમ હોના

ઔરતોં કે હુસ્નો જમાલ મેં ઉનકે સીને કે ઉભાર કો ભી બળા દખલ હૈ. ઔરત બહોત હસીન સૂરત હો મગર ઉસકે સીને કા ઉભાર નુમાયાં (ઝાહિર) ન હોં તો ઉસકે હુસ્ન કી દિલકશી કમ હો જાતી હૈ. ઔર યે સૂરત ઇઝદવાજી (ઘરેલૂ) ઝિંદગી મેં બેકેફી (બે-મઝા પન) પૈદા કરતી હૈ. ઈસલિયે નૌજવાન લળકિયોં મેં ઈસ કમી સે એહસાસે-કમતરી ભી ફિતરી ચીઝ હૈ. અગર કિસી નૌ-ઉમ્ર લળકી કે સીના કા ઉભાર ઉમ્ર કે મુતાબિક ન હુવા હો તો મુંદરજા-ઝેલ (નીચે બતાઈ હુઈ) દવાએં કમ અઝ કમ ૬ માહ ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

કેલ્કેરિયા ફૉસ 6 X ઔર લેસીથિન 3 X દોનોં દવાએં દિન મેં તીન તીન બાર ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં. અગર મરીઝા કે ખાનદાન મેં કિસી ફર્દ કો યા ખુદ મરીઝા કો દિક (ટી.બી.) રહી હો તો ઈન દવાઓં કે શુરૂ કરને સે પહેલે ટયૂબર ક્લીનમ દસ હઝાર કી એક ખોરાક ખિલાને કે એક હફતા બાદ મઝ્કૂરા-બાલા દવાએં શુરૂ કરાઈ જાએં. ઈસકે સાથ અચ્છી ગિઝા કા ભી એહતિમામ રખેં. પિસ્તાનોં પર ૫૦ ગ્રામ રૌગને ઝૈતૂન મેં દસ ગ્રામ ખાને કે નમક બારીક પિસા હુવા મિલા કર બકદ્ર એક ચમ્મચ તેલ સુબ્હો શામ મલા કરેં. મઝીદ બર-આં (ઈસકે અલાવા) અગર છાતિયાં બઢાને વાલે આલા જિસકો BREAST DEVELOPER કેહતે હૈં, કા ઈસ્તેમાલ ભી કિયા જાએ તો મકસદ મેં જલ્દ કામયાબી હોગી. યે આલા (મશીન) ડૉકટરી આલાત ફરોખ્ત કરને વાલોં કે યહાં મિલતા હૈ. આપકે યહાં ન મિલે તો હમ કો લિખેં.

અગર મરીઝા કી નાક વ હલક મેં ખુશ્કી (સૂખા પન) રેહતી હો જિસે ઠંડે પાની સે તસ્કીન (સુકૂન) હોતી હો તો ટ્યૂબર બરકલીનમ કે બજાએ ઓનોસ્મોડિયમ એક હઝાર નંબર કી એક ખોરાક હર ૧૫વેં દિન લિયા કરેં.

ઈસ મકસદ કે લિયે એક ઔર દવા સબલસેરોલાટા 1X ભી હૈ. જિન નૌજવાન ઔરતોં મેં છાતિયાં બિલ્કુલ ન ઉભરી હોં યા મામૂલી સા ઉભાર હો કર રેહ જાએ ઉન છાતિયોં કે બઢાને ઔર સુડૌલ (મુનાસિબ) બનાને મેં મુફીદ હૈ. પાંચ પાંચ કતરા દિન મેં તીન બાર કઈ માહ ઈસ્તેમાલ કરેં.

નૌજવાન લળકિયોં મેં ખુદ-લઝઝતી યા અંગુશ્ત-ઝની (શર્મગાહ મેં ઉંગલી ફેરને) કી આદત

લળકોં મેં મુશ્ત-ઝની કી તરહ લળકિયોં મેં ભી અંગુશ્ત-ઝની યાની અપની ઉંગલી યા દૂસરી કિસી મિલતી જુલતી કિસી મુલાઈમ ચીઝ સે શર્મગાહ સે છેળછાળ કી બુરી આદત પાઈ જાતી હૈ. ઈસકે નતાઈજ નિહાયત દૂર-રસ ઔર ખતરનાક હોતે હૈં. જો લળકિયાં કિસી તરહ ઈસ બુરી આદત મેં ગિરિફ્તાર હો જાતી હૈં વો આમ તૌર પર નિહાયત શરમીલી, ડરપોક, પસ્ત (કમ) હિમ્મત ઔર તન્હાઈ પસંદ હો જાતી હૈં. ઉનકા હાફ્ઝા કમઝોર, હાઝમા ખરાબ ઔર ચેહરા બે-રૌનક હો જાતા હૈ.

ઈબ્તિદા (શુરૂ) મેં ઈસ બુરી આદત સે કલ્બી (દિલી) સુકૂન ઝરૂર મિલતા હૈ મગર કુછ દિનોં બાદ મરીઝા ખુદ મેહસૂસ કરતી હૈ કે વો કિસ મુસીબત મેં મુબ્તિલા હો ગઈ હૈ.

ઈસ બુરી આદત સે આલાતે-તનાસુલ (શર્મગાહ, બચ્ચાદાની વગૈરા) કમઝોર હો જાતે હૈં જિસકી વજહ સે શાદી કે બાદ ઉનકે ઔલાદ હોના એક મસ્અલા બન જાતા હૈ. ઈસલિયે ઝરૂરી હૈ કે સરપરસ્ત અપની બચ્ચિયોં કો મુનાસિબ પૈરાએ (અંદાઝ) મેં યે બાત સમજાએં કે વો ઈસ કિસ્મ કી બુરી આદત મેં મુબ્તિલા ન હોં.

બુરી આદતોં કા ઈખ્તિયાર કર લેના તો બહોત આસાન બાત હૈ મગર ઉનકા છોળના બહોત મુશ્કિલ કામ હૈ. જો મહેઝ સમજાને બુજાને સે નહીં છૂટતી હૈં ઔર ન પિન્દો નસાઈહ (નસીહત) કા કોઈ અસર હોતા હૈ. પાન, તમ્બાકૂ, બીળી, સિગ્રેટ કી આદત હો યા કોઈ શરાબ કા મતવાલા હો, અગર વો ઉસકે છોળને કા તહય્યા (ઈરાદા) કર લે તો હોમિયોપેથિક દવાઓં કી મદદ સે વો બુરી આદતેં ભી ન સિર્ફ છૂટ સકતી હૈં બલ્કે ઉનસે શદીદ નફરત હો જાતી હૈ.

ગ્રેશીઓલા ૩૦ - હોમિયોપેથી કે મશહૂર વ મઅરૂફ ડૉકટર બ્રન્ટ ને મસ્તૂરાત (ઔરતોં) કે જલક (અંગુશ્ત ઝની) કી આદત છુળાને ઔર બઢી હુઈ ખ્વાહિશે નફસાની કો કમ કરને કે લિયે ગ્રેશીઓલા કો એક બેહતરીન દવા બતાયા હૈ. દિન મેં ૩ બાર જબ તક યે આદત ન છૂટ જાએ ઈસ્તેમાલ કરેં.

ઓરીજેનમ ૩૦ - ડૉકટર ગ્લોડિયન કી રાએ મેં ખાના ખાને સે દસ પન્દ્રા મિનટ પેહલે ઈસ દવા કા ઈસ્તેમાલ લળકે ઔર લળકિયોં સે ઈસ બુરી આદત કો છુળા દેતા હૈ.

બાઝ ડૉકટરોં કી રાએ મેં ઓરીજેનમ મદર ટિંકચર દસ-દસ કતરે મુફીદ હૈં. મુસન્નિફ ને ભી મદર ટિંકચર ઈસ્તેમાલ કરાયા તો આદત છૂટ ગઈ.

અસ્ટીલેગો ૩ - ડૉકટર જી. વન્સલક કી રાએ મેં ઈસ

દવા કી ચંદ ગોલિયાં સુબ્હો શામ ખાતે રેહને સે કુછ અરસા મેં યે બુરી આદત ખુદ બખુદ મિટ જાતી હૈ યા છૂટ જાતી હૈ ઔર ફિર મરીઝા અપની શર્મગાહ કો છૂના ભી પસંદ નહીં કરતી.

ક્લેડિયમ ૩૦ - અન્દામે નહાની ઔર અંદરૂને-શર્મગાહ કી ઐસી શદીદ ખારિશ (ખુજલી) વ ઉકસાહટ જો અંગુશત-ઝની પર મજબૂર કરે, દિન મેં ૩-૪ બાર ઈસ્તેમાલ કરેં.

બેલસ પરનસ ૩ - બાઝ મુઆલિજોં કા તજરુબા હૈ કે બેલસ પરનસ નં. ૩ દિન મેં ચાર બાર લેને સે યે બુરી આદત ખુદ બખુદ છૂટ જાતી હૈ.

ઈસ ખબીસ આદત કે બુરે અસરાત ઔર પૈદા શુદા નુકસાનાત કો દૂર કરને કે લિયે સ્ટાફી સેગરિયા ૨૦૦ હર તીસરે ચૌથે દિન એક ખોરાક કઈ માહ ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએ તો દિમાગી કમઝોરી, ઝેહની જોશ, અલાતે તનાસુલ કી કમઝોરી, ના-ઉમ્મીદી, પઝમુર્દગી, ચિળચિળા-પન ઔર બુરે ખ્વાબ નઝર આને કો દૂર કર દેતી હૈ.



ફસ્લે સુવ્વમ

ઔરતોં કો એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની નિકલના)

અગરચે તિબ્બી કુતુબ મેં ઈસ મર્ઝ કા તઝકિરા મેરી નિગાહ સે નહીં ગુઝરા મગર યે એક હકીકત હૈ કે મર્દો કી તરહ બાલિગ ઔરતોં કો ભી એહતિલામ હોતા હૈ. યે ઔર બાત હૈ કે મર્દો કે મુકાબ્લા મેં યે બીમારી ઔરતોં મેં બહોત કમી કે સાથ હોતી હૈ. ઈસ્લામી ફિકહ (મસાઈલ) કી કિતાબોં મેં ઈસકા ઝિક્ર મિલતા હૈ. એક કિતાબ મેં યે દિલચસ્પ મસ્અલા ભી પઢા કે અગર એક હી બિસ્તર પર મર્દો ઔરત દોનોં હી સોએ હોં ઔર સુબહ કો બિસ્તર કી ચાદર પર મની કા દાગ મલે મગર એહતિલામ હોના કિસી કો ભી યાદ ન હોતો ગુસ્લ કિસ પર વાજિબ હોગા. જવાબ મેં લિખા હૈ કે અગર વો દાગ લમ્બાઈ મેં હો તો ઔરત પર ગુસ્લ વાજિબ હોગા ઔર ચૌળાઈ મેં હો તો મર્દ ગુસ્લ કરે.

ઈસ મર્ઝ કે અસ્બાબ ઔર અલામાત વહી હૈં જો મર્દો મેં પાઈ જાતી હૈં. અગર યે મર્ઝ હઝમ કી ખરાબી સે હો યા બાર બાર થોળા થોળા પાખાના હોતા હો તો રાત કો સોતે વક્ત નિક્સ-વામીકા ૨૦૦ ખા લિયા કરેં ઔર અગર મરીઝા કે હાથ પૈરોં મે જલન રેહતી હો તો સોતે વક્ત સલ્ફર ૨૦૦ ખા લિયા કરેં ઔર અગર જલન ઈસ કદર ઝિયાદા હો કે સરદી કે મૌસમ મેં ભી લિહાફ કે બાહર પાઓં નિકાલને પર મજબૂર હો તો ફિર સલ્ફર એક હઝાર કી એક ખોરાક લી જાએ.

ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદતી વાલી મરીઝાઓં કે લિયે ચાઈના મુફીદ હૈ. અગર મરીઝા કભી મલેરિયા બુખાર મેં મુબ્તિલા રહી હો જિસકે ઈલાજ મેં કોનીન ખિલાઈ ગઈ હો, ભૂક કમ હો ગઈ હો તો ઐસી હાલત મેં યે બહોત ઝિયાદા મુફીદ હૈ ઔર કેલ્કેરિયા ફૉસ 12 X દિન મેં 3 બાર લેના ભી મુફીદ હૈ

સૈલાનુર્રહમ (લીકોરિયા) યા સુફેદ પાની કી બીમારી

રહમ યા ઉસકે મુતાલ્લિકાત સે મુખ્તલિફ વુજૂહાત સે ખારિજ હોને વાલી રુતૂબત (પત્લી ચીઝ) જો મકામે-મુજામિઅત (શર્મગાહ) સે બેહતી યા નિકલતી હૈ, ઔરતોં કી ખાસ બીમારી હૈ. યે રુતૂબત જિસકો પાની કી શિકાયત યા દેહાતી ઝબાન મેં હડ્ડી ઝળના ભી કેહતે હૈં. અગરચે મુખ્તલિફ રંગોં કી સુફેદ, ઝર્દી માઈલ, સબ્ઝી માઈલ, ગોશ્ત કે ધોવન જૈસી, સુર્ખી માઈલ, અંડે કી સુફેદી કી તરહ ગાઢી લેસદાર યા પત્લી બહોત કિસ્મ કી હોતી હૈ. મગર ઉર્ફે-આમ મેં સુફેદ પાની કી બીમારી, હિન્દી મેં પ્રદર, અંગ્રેઝી ઝબાન મેં લીકોરિયા LEUCORRHOEA કેહતે હૈં. યે બીમારી નાબાલિગ લળકિયોં ઔર ઉમ્ર-રસીદા (ઝિયાદા ઉમ્ર વાલી) ઔરતોં કો ભી હોતી હૈ. કભી હૈઝ કે અય્યામ સે આગે પીછે ઔર કભી મુસલસલ રેહતી હૈ. યે રુતૂબત યા પાની પત્લા, ગાઢા, ખરાશદાર, બદબૂદાર ઔર ખારિશ (ખુજલી) પૈદા કરને વાલા ભી હો સકતા હૈ. કભી ઈતના ઝિયાદા કે બેહ કર એળી તક આ જાતા હૈ. કભી ઈતના ગાઢા હોતા હૈ કે સૂખને પર કપળા અકળ જાતા હૈ ઔર કભી ઐસા કે કપળે સે દાગ નહીં છૂટતા. અગર ઈસ

મર્ઝ કે સબબ ઔરત કી કમર મેં દદ, સર મેં દર્દ, ખૂન કી કમી ઔર બાંઝ-પન (બચ્ચા પૈદા ન હોને) તક પૈદા હો સકતા હૈ. ઈસ બીમારી સે રહમ મેં સૂજન ભી આ સકતી હૈ. ઈસલિયે દવા કે સાથ ખટ્ટી, બાદી અશ્યા, ચાવલ, બેંગન, ગોભી, માશ (ઉરદ) કી દાલ, મટર કી દાલ, બળા ગોશ્ત, ઝિયાદા મિર્ચ મસાલિહોં સે પરહેઝ કરના ભી ઝરૂરી હૈ. અય્યામે-હૈઝ (હૈઝ કે દિનોં) મેં મૈલે ગંદે કપળોં કા બતૌરે પૈડ ઈસ્તેમાલ ભી મઝીદ પેચીદગી પૈદા કર સકતા હૈ. કસરતે-મુબાશિરત (ઝિયાદા હમબિસ્તરી) સે ભી બચા જાએ.

સૈલાનુર્રહમ (લીકોરિયા) કી દવાએં

પલ્સટલા ૨૦૦ - યે દવા ઐસી મરીઝા કે લિયે મુફીદ હૈ જિસકા ઈખરાજ (બેહના) સુફેદ પત્લા યા ઝર્દી માઈલ તેઝાબી કિસ્મ કા હો ઔર મરીઝા કા મિઝાજ જલ્દ રો દેને વાલા હો ઔર હવાદર જગા મેં રેહના પસંદ હો.

સેપિયા ૨૦૦ - ઈસ દવા કી મરીઝા પેળૂ કે મકામ પર મુસલસલ બોઝ મેહસૂસ કરતી હૈ. કબ્ઝ ભી રેહતા હૈ, ઈખરાજ ઝિયાદા તર પીલા પત્લા પાની જૈસા યા સુર્ખી માઈલ ખરાશદાર (છિલન, રગળ કરને વાલા) હોતા હૈ.

બોરેક્સ 3 X સુફૂફ - દહી જૈસા સુફેદ ખરાશદાર પાની જો ઈખરાજ કે વક્ત ગર્મ ગર્મ મેહસૂસ હો.

ક્રિયાઝોટ ૩૦ - તેઝાબી ઔર બદબૂદાર ઈખરાજ જો શર્મગાહ મેં છિલન વ સૂજન પૈદા કરે.

કેલ્કેરિયા ફૉસ 30 X - અંડે કી સુફેદી જૈસા લીકોરિયા. મઝકૂરા-બાલા દવાઓં મેં સે કિસી કે સાથ ઈસ્તેમાલ કરના પૈદા શુદા કમઝોરી વ દર્દે કમર કો દૂર કરતા હૈ.

કેલ્કેરિયા કાર્બ ૨૦૦ - મોટી થુથલે બદન કી ઔર બઢે હુએ પેટ વાલી મસ્તૂરાત જિનકો પસીના ખુસૂસન ચેહરા પર ઝિયાદા આતા હો, ઈખરાજ દૂધ કી તરહ પત્લા વ સુફેદ હો.

ઓવાટિસ્ટા 3 X સુફૂફ યા ટિકયા - તકરીબન હર કિસ્મ કે લીકોરિયા મેં મુફીદ હૈ. સુબ્હો શામ ઈસ દવા કો ખાને કે બાદ ૫૦ ગ્રામ મલાઈ યા ૨૫ ગ્રામ મખ્ખન ઔર અગર યે દસ્તિયાબ ન હોં (ન મિલે) તો એક ગ્લાસ દૂધ ઝરૂર ઈસ્તેમાલ કરેં વરના યે દવા ખુશ્કી પૈદા કર દેગી.

કાલોફા ૩૦ - નાબાલિગ બચ્ચિયોં કે લીકોરિયા કી અકસીરી (નિહાયત મુફીદ) દવા હૈ.

કોકોલસ ૩૦ - બજાએ હૈઝ કે મુકર્રરા અય્યામ પર સૈલાનુર્રહમ મેં મુફીદ હૈ.

ઈખ્તિનાકુર્રહમ (હિસ્ટેરિયા) બાવગોલા

HYSTERIA

અગરચે યે મર્ઝ જિસમેં મરીઝા અચાનક બેહોશ હો જાતી હૈ, એક ખાલિસ આસાબી નફસિયાતી મર્ઝ હૈ. મગર આસાબ કા તઅલ્લુક આલાતે-તનાસુલે-ઝનાના (શર્મગાહ, બચ્ચાદાની વગૈરા) સે ઐસા હી હોતા હૈ જૈસા ઐનીમિયા (ખૂન કી કમી) કા તઅલ્લુક આલાતે-હઝમ સે. ઈસલિયે ઈસકો ઈખ્તિનાકુર્રહમ ભી કેહતે હૈં. બિલ-ઉમૂમ યે મર્ઝ આસાબી મિઝાજ રખને વાલી નૌજવાન ઔર જવાન ઔરતોં કો હોતા હૈ, ખુસૂસન વો નૌજવાન લળકિયાં જિનકી શાદી મેં ઝરૂરત સે ઝિયાદા તાખીર (દેર) કી જાતી હૈ, ઈસ મર્ઝ મેં મુબ્તિલા દેખી ગઈ હૈં.

અસ્બાબે મર્ઝ (મર્ઝ કી વજહ): મેહનત વ રિયાઝત

સે જી ચુરાના, ઐશ વ ઈશરત કી ઝિંદગી બસર કરના, શેહવાની ખયાલાત ઔર નફસાની ખ્વાહિશાત (સેક્સ) સે મગલૂબ હોના, ઈશ્કિયા અફસાને ઔર નાવિલ પઢના. ઝૂદ-રંજ (ઉદાસ), કમઝોર દિલ યા જિનકે દિલ મેં કોઈ ગમ વ ગુસ્સા યા સદમા છુપા હો માયૂસે તમન્ના યા ખાવિંદ કી બે-ઈલ્તિફાતી (બે-ધ્યાની) કા શિકાર હોના ઈસ મર્ઝ કે ખાસ અસ્બાબ હૈં. જબ કોઈ બાત મરીઝા કે મિઝાજ યા તવક્કોઅ (ઉમ્મીદ) કે ખિલાફ હોતી હૈ તો મરીઝા અચાનક ચીખ માર કર બેહોશ હો જાતી હૈ. દાન્ત બંદ હો જાતે હૈં. બદન સખ્ત હો જાતા હૈ, હાથ પાઓં ઐંઠને લગતે હૈં, પલકેં બાર બાર ઝપકતી હૈં, નથને ફૂલને લગતે હૈં. હાંપના કાંપના, રોના, ચૌંકના, હંસના ઔર બેહોશી કી હાલત મેં ઓલ ફોલ બકના, અશ્આર પઢના, પેશગોઈ કરના, તન બદન કા હોશ ન રેહના, શર્મો હયા ખત્મ હો જાના, ગરઝ બહોત કિસ્મ કી હરકાત દેખને કો મિલતી હૈં. જાહિલ અવામ ઈસકો ભૂત પરેત યા જિન્નાત વગૈરા કા અસર સમજ કર ઝાળ ફૂંક, દુઆ વ તાવીઝ કા એહતિમામ કરતે હૈં. બાઝ ઝઈફુલ-અકીદા (કમઝોર અકીદા વાલે) મુસલમાન બદાયોં વગૈરા કે મઝારાત પર ઔર હિન્દૂ સાહબાન બાલાજી વગૈરા કે મન્દિરોં પર મરીઝા કો લે જાતે હૈં જહાં મુજાવર ઔર ભગત વગૈરા અપને તરીકે પર ઝાળ ફૂંક કરતે હૈં.

દૌરા કી કૈફિયત ચંદ મિનટ સે લે કર કઈ ઘંટોં તક રેહ સકતી હૈ. બિલ-આખિર દૌરા ખત્મ હો કર મરીઝા હોશ મેં આ જાતી હૈ.

બાવગોલા

મર્ઝે હિસ્ટેરિયા કી વો કિસ્મ હૈ જિસમેં એક ગોલા

શિકમ (પેટ) કે નિચલે હિસ્સે સે ઉઠ કર હલક મેં જા કર ફંસ જાતા હૈ જિસ સે દમ ઘુટને લગતા હૈ. મરીઝા સિસ્કિયાં લેતે લેતે બેહોશ હો જાતી હૈ.

ઈલાજ: જબ મરીઝા કો દૌરા પળે તો ફૌરન ઉસકે સર કે નીચે મોટા તકયા લગા કર સર કો ખૂબ ઊંચા કર દેં. ઠંડે પાની સે છીંટે મારેં, સીના-બંદ વ કમર-બંદ ઢીલા કર દેં. દૌરા કી હાલત મેં કાલીફૉસ 6 X, મેગ્નેશિયા ફૉસ 6 X ઔર નેટ્રિમ મ્યુર 3 X બાયોકેમિક દવાઓં કી ચાર ચાર ટિકયાં એક કપ ગર્મ પાની મેં હલ કરકે રખ લેં ઔર મરીઝા કી નાક કે દોનોં નથનોં કો અચ્છી તરહ બંદ કર દેં. ઈસ તરહ મરીઝા સાંસ લેને કે લિયે મુંહ ખોલ દેગી. અબ ઉસકે હલક મેં યે હલ-શુદા (મિલાઈ હુઈ) દવા એક એક ચમ્મચ હર પાંચ મિનટ બાદ ડાલેં. ઈન્શા અલ્લાહ જલ્દ હોશ આ જાએગા. હોશ આને કે બાદ અલામાત (નિશાનિયોં) કે મુતાબિક ઝેલ કી દવાઓં સે ઈલાજ કિયા જાએ.

અગર મરીઝા ગૈર શાદી શુદા હૈ તો જલ્દ હી ઉસકી શાદી કા બંદોબસ્ત (ઈન્તિઝામ) કિયા જાએ. ઔર શાદી શુદા હોને કે બાવજૂદ કિસી વજહ સે શૌહર સે દૂરી હૈ તો સુલહ વ મિલાપ કી કોશિશ કી જાએ.

ડૉક્ટર કૈલાશ ચંદ ગુપ્તા ને અપની કિતાબ "હિન્દુસ્તાની દવાઓં કા મેટરિયા મેડીકા" મેં રાઓફોલિયા સરપિન્ટાઈના RAWFOLIO SERP Q કે બયાન મેં લિખા હૈ કે એક નૌજવાન લળકી ઉમ્ર ૧૮-૧૯ સાલ ચાર પાંચ રોઝ સે સારે ઘર કે લોગોં કો પરેશાન કિયે હુએ થી. ન ખુદ સોતી થી ન સોને દેતી થી, બેતુકી બકવાસ કરતી થી. પાસ કે લોગોં કો ઉઠા કર ફેંક દેથી થી. શિકમ (પેટ) મેં શદીદ દર્દ કી શિકાયત કરતી

થી. ચીખતે ચીખતે બેહોશ હો જાતી થી. કુછ દેર બાદ હોશ આતા તો ફિર ચિલ્લાના ઔર બકના શુરૂ કર દેતી થી. લળકી કા ચેહરા સુર્ખ તિમતિમાયા હુવા થા, કબ્ઝ ભી થા. ઘર કે લોગ આસેબ સમજ કર ઝાળ ફૂંક મેં લગે થે. મઝેદાર બાત યે થી કે લળકી અપને બાપ કે ઘર થી ઔર ઉસકા ખાવિંદ (શૌહર) ચાર પાંચ રોઝ સે વહીં આયા હુવા થા. કેસ હિસ્ટેરિયા કા થા. મૈંને અલામાત કે લિહાઝ સે યે ખયાલ કિયા કે ખાવિંદ કે આ જાને સે લળકી પર ખ્વાહિશે-નફસાની કા ગલ્બા હુવા હૈ ઔર મકાન છોટા હોને કે સબબ તન્હાઇ નહીં મિલ સકી હૈ. લિહાઝા કાતિએ-શેહવત (સેક્સ રોકને વાલી) દવા "ફોલિયા સરપેન્ટીના" ૧૫ બૂન્દ ફી (એક) ખોરાક કે હિસાબ સે રાત ભર કે લિયે ચાર ખોરાકેં ભિજવા દીં. સુબહ કો નતીજા ઉમ્મીદ અફઝા મિલા. કઇ દિન તક દવાએ-મઝકૂરા જારી રખી ગઇ ઔર લળકી શિફાયાબ હો ગઇ.

હિસ્ટેરિયા ઔર દૂસરે બેહોશી કે દૌરોં મેં ફર્ક

હિસ્ટેરિયા કે દૌરોં કી શકલ ઔર દૂસરી બીમારિયોં, મિરગી, ટેટનિસ યા ગશી કે દૌરોં સે મુખ્તલિફ હોતી હૈ ઔર બઆસાની પેહચાન કી જા સકતી હૈ.

હિસ્ટેરિયા કી મરીઝા કા ચેહરા સુર્ખ (લાલ) તિમતિમાતા હુવા હોતા હૈ જબ્કે દૂસરે દૌરોં મેં ચેહરા પર ઝર્દી ઔર મુર્દની નઝર આતી હૈ.

હિસ્ટેરિયા કી મરીઝા બિલ્કુલ બેહોશ નહીં હોતી, વો સબ કી બાતેં સુનતી રેહતી હૈ, જબ્કે દૂસરે દૌરોં મેં મુકમ્મલ બેહોશી હોતી હૈ.

હિસ્ટેરિયા કા દૌરએ-બેહોશી હમેશા હમદર્દો,

ગમગુસારોં ઔર મુહબ્બત કરને વાલોં કી મૌજૂદગી મેં પળતા હૈ. તન્હાઇ યા સોતે મેં કભી નહીં પળતા. જબ્કે દૂસરે દૌરે કિસી ભી વક્ત હત્તા કે સોતે મેં ભી પળ સકતે હૈં.

હિસ્ટેરિયા કે દૌરે મેં મરીઝા કી ઝબાન કભી નહીં કટતી ન મુંહ સે ઝાગ હી નિકલતા હે, જબ્કે મિરગી કે દૌરે મેં કભી ઝબાન ભી કટ જાતી હૈ ઔર ઝાગ તો નિકતા હી હૈ.

હિસ્ટેરિયા કા દૌરા અચાનક ખત્મ હો જાતા હૈ ઔર દૌરા ખત્મ હોને પર મરીઝા કો પેશાબ ઝિયાદા ઔર જલ્દ જલ્દ આતા હૈ જબ્કે મિરગી કી મરીઝા કા દૌરા આહિસ્તા આહિસ્તા ખત્મ હોતા હૈ. ઔર દૌરા કી હાલત મેં કભી કભી પેશાબ યા પાખાના ખતા કર જાતા (હો જાતા) હૈ.

વાઝેહ હો કે બેહોશી કી ભી દો કિસ્મેં હૈં, એક બેહોશી તો ગેહરી નીંદ કે મુશાબેહ (જૈસી) હોતી હૈ, દૂસરી કિસ્મ વો હૈ કે મરીઝા જાગને જૈસી હાલત મેં વો હરકતેં કરે ઔર બાતેં જો હોશ કી હાલત મેં કત્અન મુમકિન ન હોં. મસ્લન જિન લોગોં સે પર્દા કરતી હો ઉનકે સામને બર્હના (નંગે) સર, સીના ખોલે બકવાસ કરે, ગાલિયાં બકે વગૈરા.

ઇલાજ: ઇસ મર્ઝ હિસ્ટેરિયા કા ઇલાજ કરને સે પેહલે મુઆલિજ કો મરીઝા કે નિઝામે હેઝ કે બારે મેં પૂરી વાકફિયત હાસિલ કરના ચાહિએ. અગર ઉસમેં કોઇ અબ્તરી (ખરાબી) માલૂમ હો તો સબસે પેહલે ઉસકા ઇલાજ કરના ચાહિએ ઔર મરીઝા કે મુતાલ્લિકીન કો ભી લાઝિમ હૈ કે વો મરીઝા કે અય્યામે-હેઝ (હેઝ કે દિનોં) કી પૂરી તફસીલ મુઆલિજ કો સમજા દેં. હેઝ સે મુતાલ્લિક દવાએં હેઝ કે બયાન મેં લિખી જા ચુકી હૈં. મરીઝા કી દીગર અલામાત કી દવાએં હમ ઝેલ મેં તેહરીર કર રહે હૈં.

ચૂંકે ઈસ મર્ઝ કા તઅલ્લુક મરીઝા કે જઝબાત વ એહસાસાત સે ઝિયાદા હોતા હૈ ઈસલિયે મુઆલિજ કો મરીઝા કી નફસિયાત કો સમજતે હુએ નિહાયત હમદર્દાના અંદાઝે-ગુફતગૂ ઈખ્તિયાર કરના ચાહિએ. તાકે વો મુઆલિજ કો અપના સચ્ચા હમદર્દ ઔર ગમખ્વાર સમજ કર અપને દિલ કા હાલ બતા સકે. અગર ડૉકટર મરીઝા કે દિલ કા હાલ ન માલૂમ કર સકા તો ફિર અટકલ પિચ્ચૂ ઈલાજ સે કુછ ફાઈદા ન હોગા.

અગર મરીઝા શાદી શુદા હૈ તો મરીઝા કે શૌહર કી કુવ્વતે-મર્દુમી (મર્દાના કુવ્વત) કે બારે મેં યે માલૂમ હોના ઝરૂરી હૈ કે મુબાશિરત સે મરીઝા કો સૈરી (ભરપાઈ) ઔર આસૂદગી (સુકૂન) હાસિલ હોતી હૈ યા નહીં. મૈં ઈસ બાત કો અપની મિડ-વાઈફ કે ઝરિયા બઆસાની માલૂમ કરા લેતા હૂં. કઈ બાર મિડ-વાઈફ કે ઝરિયા હાલ માલૂમ હોને પર મુજે બજાએ મરીઝા કે ઉસકે શૌહર કા ઈલાજ કરના પળા ઔર ઉસકે બુધ્ધૂ શૌહર કો મુબાશિરત સે મુતાલ્લિક બહોત અહેમ નિકાત (બાતેં) સમજાને પળે. બાઝ વક્ત બીવી કી ભળકી હુઈ ખ્વાહિશે-જિમાઅ કી તરફ અગર શૌહર ધ્યાન ન દે ઔર ઈલ્તિફાત (તવજ્જુહ) ન કરે તો મરીઝા કે રહમ મેં ઐંઠન શુરૂ હો જાતી હૈ ઔર ઉસકો બેહોશી કે દૌરે પળને લગતે હૈં. ઈન સબ બાતોં કે ઈલ્મ કે બાદ સહીહ ઈલાજ કી સિમ્ત મુતઐયન કી જા સકતી હૈ.

★ મિડ-વાઈફ કે ઝરિયા હાલ માલૂમ કરાને પર બાઝ મરતબા જાહિલ શૌહરોં કી અપની બીવી કે સાથ ઐસી હરકાત કા ઈલ્મ હુવા જિનકો ઈસ જગા લિખને મેં શર્મ માનિઅ હૈ.

મર્ઝે હિસ્ટેરિયા કી ખાસ દવાએં

ઈગ્નેશિયા : એસી મરીઝા કી ખાસ દવા હે જો કિસી અંદરૂની ગમ વ અન્દોહ યા કિસી કરીબી અઝીઝ કી મૌત કે સદમા કા શિકાર હો, દૂસરોં કી હમદર્દી કી મુહતાજ હો, ઉસે કોઈ અપના ગમગુસાર (ગમ દૂર કરને વાલા) નઝર ન આએ. અંદર હી અંદર ઘુટે, આહેં ભરે, સિસ્કિયાં લે ઔર ખયાલી વહેમ મેં મુબ્તિલા હો.

મરીઝા અકેલા રેહના પસંદ કરે, કભી હંસે કભી રોએ. દસ હઝાર નંબર કી સિર્ફ એક ખોરાક દે કર ઈન્તિઝાર કરેં. એક માહ બાદ દૂસરી ખોરાક દેં.

એસાફોટેડા ૨૦૦ : યે દવા હીંગ સે બનતી હે. હીંગ ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ કરને સે ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે-નફસાની બઢ જાતી હે. શિકમ મેં દર્દ જિસકો ઈખરાજે-રિયાહ (ગેસ નિકલને) સે આરામ મિલે, બદ મિઝાજી, ચિળચિળા પન, જલ્દ ગુસ્સા મેં આ જાના, કિસી એક બાત પર કાઈમ ન રેહના, ખુશી કે દૌરે, ગાહે (કભી) કેહકહોં કે સાથ, મેઅદા સે એક ગોલા સા ઉઠ કર હલક મેં ફંસ જાએ જિસકો હલક સે નીચે ઉતારને કી કોશિશ કરે ઔર મરીઝા બેહોશ હો જાએ. અવ્વલન ૨૦૦ નંબર કી ૨-૩ ખૌરાકેં રોઝાના, કુછ દિન બાદ એક હઝાર નંબર ઈસ્તેમાલ કરેં.

પ્લાટીનમ ૨૦૦ : મગરૂર તબઅ (તબીઅત વાલી) ઔરતોં કી ખાસ દવા હે. અપને સે દૂસરોં કો હકીર વ કમતર સમજને વાલી, બાઝ વક્ત શૌહર કો ભી ખાતિર મેં ન લાએ, જિમાઅ મેં તકલીફ કે બાવજૂદ જિમાઅ કી ખ્વાહિશ ઝિયાદા, દૂસરોં કો ચિમટાએ ગલે લગાએ.

પલ્સટલા 1 M : સંજીદા મિઝાજ, ખૂબસૂરત, ફરબા-અન્દામ (મોટે તાઝે જિસ્મ વાલી) જિસકા નિઝામે-હેઝ બિગળા હુવા હો, ઝરા સી તસલ્લી કી બાતોં પર ટપ ટપ આંસૂ ગિરને લગેં. હવાદાર જગા મેં ખુશ ઔર બંદ જગા મેં ઘુટન વગૈરા મેહસૂસ કરે. એક હઝાર નંબર હર હફતા એક ખોરાક.

જેલ્સીમિયમ ૬ : અંગુશ્ત-ઝની કે બદ-અસરાત કે સબબ હિસ્ટેરિયાઈ કૈફિયત, જલ્દ જલ્દ પેશાબ કી હાજત, દિન મેં ૩ બાર.

મૉસ્ચસ 3 X : યે મુશ્ક હે, બાર બાર બેહોશી કે દૌરે પળને કી ખાસ દવા હે. દિન મેં ૩ બાર.

નેટ્રિમ મ્યુર CM : ઈગ્નેશિયા કી અલામાત હોં ઔર ઈગ્નેશિયા સે પૂરા ફાઈદા ન હુવા હો તો ઈસ દવા કી એક ખોરાક દે કર ૩ દિન મરીઝા કા નમક બંદ કરાએં.

કાલી ફૉસ 6 X : બાયોકેમિસ્ટ્રી કી મુકવ્વિએ આસાબ દવા હૈ. કિસી ભી દવા કે સાથ દિન મેં ૩-૪ બાર ખિલાના મુફીદ હે.

રાઓફોલિયા સરિપટાના: ઈસ દવા કી અલામાત ઊપર લિખ ચુકા હૂં. ભળકી હુઈ શેહવત કો ફરો (દૂર) કરતી હે. ૧૦-૧૦ કતરે ૩ બાર.

વરમે રહમ (બચ્ચાદાની કી સૂજન)

INFLAMMATION OF THE UTERUS

વરમે રહમ ઔરતોં કી આમ બીમારી હે. તકરીબન હર ઔરત કો ઈસ સે સાબકા પળતા હે. જબ વરમ બાહર કી ઝિલ્લી તક મેહદૂદ રેહતા હે તો ઈસકો બલ્ગમી ઝિલ્લી કા વરમ ENDOMETRITIS ઔર જબ યે વરમ, રહમ કી

ગરદન સે અંદરૂને રહમ (બચ્ચાદાની કે અંદર) તક મુહીત હોતા (છા જાતા) હે તો METRITIS કહા જાતા હે. યે મર્ઝ બાલિગ લળકિયોં સે લે કર મુઅમ્મર (બૂઢી) ઔરતોં તક મેં પાયા જાતા હે. નયા ઔર પુરાના દો કિસ્મોં પર મુશ્તમિલ હે.

અસ્બાબે મર્ઝ : રહમ કે મકામ પર ચોટ લગના, હૈઝ વ નિફાસ કી હાલત મેં ખૂબ ભીગના, દરયા મેં નહાના, યા કિસી ઔર તરહ સે સરદી કા અસર હો જાના, ભારી વઝન ઉઠાના, કસરતે જિમાઅ યા ગલત વ ગૈર-ફિતરી તરીકોં સે સુહબત કરના જિસમેં હૈઝ વ નિફાસ કી હાલત મેં સુહબત કરના ભી શામિલ હે. નીઝ મર્ઝે સૈલાનુર્રહમ મેં બહોત અરસા તક મુબ્તિલા રેહના.

દૌરે-હાઝિર મેં ઈસ બીમારી કા એક ઔર સબબ મેરી રાએ મેં ઔલાદ ન ચાહને કે લિયે હમલ સાકિત કરાને (ગિરાને) કે લિયે બાઝ ઘરેલૂ દાઈયાં અપને હાથ સે બનાઈ ગઈ બત્તી રહમ મેં દાખિલ કરતી હૈં જિનમેં સખ્ત મુઝિર ચીઝેં મસ્લન પિસા હુવા કાંચ, આક (મદાર) કા દૂધ, ફટકળી, તોતિયા વગૈરા શામિલ હોતી હૈં જો રહમ કી ઝિલ્લી ઔર નાઝુક ઉઝલાત કો સખ્ત નુકસાન પહોંચાતી હૈં. અગર લેડી ડૉકટર કે ઝરિયા સફાઈ કરાઈ જાતી હે ઈસમેં આલાત કે ઈસ્તેમાલ સે ભી કુછ ઈસ કિસ્મ કી સૂરત પેશ આ જાતી હે. મગર વો ઐન્ટી-બાયોટિક દવાએં ભી ઈસ્તેમાલ કરાતી હૈં. ઈસલિયે ઈસ નુકસાન કા ફૌરન એહસાસ નહીં હોતા. ઈસી તરહ કન્ડોમ (નિરોધ) કે ઈસ્તેમાલ સે જો નુકસાન હોતા હે ઉસકો મૈંને ઈસી કિતાબ મેં અધૂરી મુબાશિરત કે ઉન્વાન સે તેહરીર કિયા હે. વો ભી એક સબબ હે.

અલામાતે મર્ઝ : મરીઝા કો ચલને ફિરને, ઉકળૂ બૈઠને

મેં તકલીફ હોતી હૈ. કમર, પેળૂ ઔર કભી પીઠ મેં દર્દ મેહસૂસ કરતી હૈ, મુજામિઅત મેં તકલીફ ઔર રહમ કે મકામ પર દબાને મેં દર્દ હોતા હૈ. હૈઝ ભી દર્દ કે સાથ આને લગતા હૈ. પેશાબ મેં જલન,તકલીફ જલ્દ જલ્દ આતા હૈ. મુસલસલ હલ્કા યા તેઝ બુખાર રેહતા હૈ. ભૂક ભી માંદ પળ જાતી હૈ. રહમ સે મુખ્તલિફ કિસ્મ કી રુતૂબતોં કા ઈખરાજ હોને લગતા હૈ. જિનકી તફસીલ સૈલાનુર્રહમ કે બયાન મેં લિખ દી હૈ.

ઈલાજ: ઈસ મર્ઝ કા ઈલાજ દાખ્લી વ ખારજી (અંદરૂની વ બાહરી) ઔર ખાને વાલી દવાઓં કે ઝરિયા કિયા જાતા હૈ. તજરુબા મેં યહી આયા હૈ કે ખાને વાલી દવાઓં કે મુકાબ્લા મેં રહમ કે અંદર ફરઝજા કી શક્લ મેં રખી જાને વાલી દવાઓં સે જલ્દ ફાઈદા હોતા હૈ. રહમ કે મકામ પર સેંક ઔર અરિન્ડ કે પત્તે પર અરિન્ડ કા તેલ (કેસ્ટર ઑઈલ) ચિપળ કર ગર્મ કરકે બાંધેં, બહોત જલ્દ ફાઈદા પહોંચાતા હૈ. હમદર્દ દવાખાના કા મરહમ દાખ્લયૂન ભી મુફીદ હૈ. મેરે મતબ (દવાખાને) મેં હોમિયોપેથિક ટિંખચરોં કો ગ્લીસરીન મેં મિલા કર ઉસ સે રૂઈ તર (ગીલી) કરકે અંદરૂને-રહમ (બચ્ચાદાની કે અંદર) દાયા કે ઝરિયા રખાયા જાતા હૈ. જિસકે રખને સે અવ્વલન પાની જૈસી રુતૂબત ખારિજ હોતી હૈ. ચંદ દિન બાદ કમ હો કર બંદ હો જાતી હૈ ઔર મરીઝા કો આરામ મિલ જાતા હૈ.

ઈલાજ: ઈસ મર્ઝ કે દફઈયા (ઈલાજ) કે લિયે દવા ઔર ઈલાજ કે સાથ પરહેઝ કો બળા દખલ હૈ. મહેઝ દવા કી જાએ ઔર પરહેઝ ન હો તો ફાઈદા દેર મેં ઔર કમ હોતા હૈ. ઐસી મરીઝા કો હલ્કે ફુલ્કે કામ કે સાથ આરામ કા ઝિયાદા મૌકા દિયા જાએ. મુબાશિરત રોક દી જાએ. ગિઝાઈ પરહેઝ

ભી ઝરૂરી હૈ. ખટ્ટી, ઠંડી, બાદી ઔર સકીલ (ભારી) ગિઝા બંદ કરા દી જાએ. લૌકી, પરવલ, તુરઈ, પાલક, શલજમ, ટન્ડે, ગાજર, મૂંગ કી દાલ, ગેહૂં કા દલ્યા, ગેહૂં કી રોટી ખાને મેં દી જાએ ઔર બકરી કે ગોશ્ત કા હલ્કા શોરબા.

ઈસ મર્ઝ કી દવાએં મર્ઝ કી નૌઈયત ઔર ઈખરાજ કી શક્લોં મેં એતિબાર સે બહોત ઝિયાદા હી હૈં મગર ઝિયાદા તર કામ આને વાલી દવાઓં કી તફસીલ ઝેલ મેં દી જા રહી હૈ. હસ્બે અલામાત ઈસ્તેમાલ કરાએં.

ફેરમ ફૉસ 6 X કાલી મ્યુર 6 X : બાયોકેમિક દવાઓં કા યે મુરક્કબ (મિક્સચર) હર કિસ્મ કે વરમે-રહમ (બચ્ચાદાની કી સૂજન) મેં મુસ્તઅમલ વ મુફીદ હૈ. દિન મેં ૪ બાર.

આરનીકા માન્ટ ૨૦૦ : કિસી ચોટ યા ઝિયાદા મશક્કત કે કામોં કે સબબ આઈ સૂજન, જિસમેં ચોટ કા સા દર્દ હો.

બેલાડોના ૨૦૦ : રેહ રેહ કર ઉઠને વાલા દર્દ, મરીઝા કે ચેહરે પર સુરખી ઔર તિંમતિમાહટ.

સેપિયા ૨૦૦ : કમર મેં ઔર શિકમ (પેટ) મેં દબાને વાલે દર્દ, પાખાને કે મકામ પર દબાને વાલા બોઝ.

પલ્સટલા ૨૦૦ : વરમ કે સબબ ઝિયાદા દેર તક બૈઠના દુશ્વર હો, બાર બાર ટહેલના પળે, ખુલી હવા કી ખ્વાહિશ જિસ સે આરામ મિલે.

સલ્ફર ૨૦૦ : પૈર કે તલ્વોં મેં જલન કે સાથ કમર ઔર શિકમ મેં દબાને વાલે દર્દ.

બ્રાઈઓનિયા : હરકત સે દર્દ વ તકલીફ મેં ઈઝાફા, યહાં તક કે ગેહરા સાંસ ન લિયા જા સકે. મરીઝા ચુપચાપ પળી રેહના ચાહે. લમ્બે વક્ફા કે બાદ એક બાર મેં બહોત પાની કી

પ્યાસ (આધા લિટર સે એક લિટર તક).

કેમોમલા ૨૦૦ : બહોત ઝિયાદા ચિળચિળે મિઝાજ વાલી ઝિદ્દી કિસ્મ કી મરીઝા જિસમેં તકલીફ બર્દાશ્ત કરને કી આદત યા હિમ્મત ન હો.

અકોનાઈટ ૩૦ : અચાનક ઠંડે મૌસમ, સર્દ ગિઝા કે સબબ પૈદા શુદા તકલીફ મેં.

પિસ્તાનોં કા ખુશ્ક હોના યા સુકળ કર છોટા હો જાના

RETRACTION OR ATTROPHY OF THE MAM.

બાઝ ઔરતોં કે અચ્છે ખાસે પિસ્તાન સૂખના યા સુકળના શુરૂ હો જાતે હૈં. જિસ સે ઉનકી શખ્સિયત પર બુરા અસર પળતા હે ઔર ઉનકી દિલકશી મેં કમી આ જાતી હે. વો ખુદ ફિક્રમંદ તો હોતી હૈં મગર ઉસકો જિસ્માની કમઝોરી યા ખૂન કી કમી સમજ કર ઈલાજ કી તરફ ધ્યાન નહીં દેતી હૈં. અગર કિસી ઔરત કો અપને અંદર મઝકૂરા-બાલા કમી નઝર આએ તો ઉનકે લિયે હસ્બે ઝેલ દવાએં હસ્બે અલામાત મુફીદ હોંગી.

આયોડિયમ : ઈસ દવા કા ઈસ્તેમાલ ઈસ હાલત મેં મુફીદ હોગા કે મરીઝા કે દૂસરે જિસ્માની ગુદૂદ તો બઢ ગએ હોં લેકિન પિસ્તાન મુરઝાએ હુએ સે લટકને લગે હોં. ઐસી મરીઝા કો ભૂક ભી ઝિયાદા હી મેહસૂસ હોતી હે. મગર બાર બાર ખાને સે ભી સૈરી નહીં હોતી (પેટ નહીં ભરતા). હર ચંદ ઘંટોં કે બાદ કુછ ન કુછ ખાના પળતા હે. મગર કમઝોરી બદસ્તૂર બાકી રેહતી હે.

મઝકૂરા-બાલા હાલાત મેં ઈસ દવા કો ઈસ તરહ ઈસ્તેમાલ કરેં કે અવ્વલન 3 X દિન મેં ૪ બાર એક માહ

ઈસ્તેમાલ કરને કે બાદ યહી દવા ૩૦ નં. મેં હર રોઝ ૩ બાર. એક માહ બાદ યહી દવા ૨૦૦ નં. મેં એક ખોરાક રોઝાના. આખિર મેં એક હઝાર નં. મેં હર હફતા એક ખોરાક.

ઓનોસ્મોડિયમ : સુકળી હુઈ છાતિયોં કો ઉનકે નૉરમલ સાઈઝ પર લાને કે લિયે પેહલે દિન ઈસ દવા કી એક લાખ નંબર કી એક ખોરાક લી જાએ. ઉસકે અગલે દિન સે ચમ્રાફલા મદર ટિંકચર પાંચ પાંચ કતરે દિન મેં ૩ બાર. અગર મરીઝા મેં જિન્સી સર્દ મુહરી આ ગઈ હો તો વો ભી દૂર હો જાએગી.

નિક્સ મોશાટા : ઐસી છાતિયાં જો સુકળ કર છોટી હો ગઈ હૂં, નિપ્પલ અંદર ઘુસ ગએ હોં તો ઈસ દવા કો અવ્વલન ૩૦ નંબર મેં રોઝાના ૩ બાર એક માહ તક ફિર યહી દવા ૨૦૦ નંબર રોઝાના એક ખોરાક.

લીક ડેફોરીટમ 3 X : જબ અચ્છે ખાસે પિસ્તાન છોટે યા સુકળતે નઝર આએં તો યે દવા પાંચ પાંચ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

કોનીમ ૨૦૦ : પિસ્તાનોં કા છોટા હો જાના શેહવત કી ઝિયાદતી કે સાથ યા હેઝ કે દિનોં મેં પિસ્તાન છોટે માલૂમ હોં, લેટને કી હાલત મેં ચક્કર, પેશાબ રુક રુક કર આએ, મરીઝા પિસ્તાનોં કો હાથ સે દબવાના ચાહે, ઈન અલામાત કે સાથ યે દવા હર તીસરે દિન એક ખોરાક.

નોટ : અગર મરીઝા મેં ટી.બી. કા અસર રહા હો તો ઉસકો સબસે પેહલે ટયુબર ક્લીનમ દસ હઝાર કી એક ખોરાક લે કર ઉસકે એક હફતા બાદ મઝકૂરા-બાલા દવાઓં મેં સે કોઈ દવા હસ્બે-અલામાત લેના ચાહિએ.

છાતિયોં કા ઢીલા પળના ઔર લટક આના

બાઝ નૌજવાન ઔરતોં કી છાતિયાં કબ્લ અઝ વક્ત ઢીલી પળ જાતી હૈં ઔર નીચે લટક આતી હૈં જો બહોત બદનુમા માલૂમ હોતી હૈ.

દર અસલ યે સૂરત બચ્ચા કો સહીહ તરીકે સે દૂધ ન પિલા કર બે-ઢંગે પન સે પિલાને સે હોતી હૈ.

અગર કિસી ઔર કે પિસ્તાન લટક આએ હોં તો ઉનકો ફિર સે સુડૌલ (મુનાસિબ) બનાને કે લિયે ચમાફલા 3 X પાંચ પાંચ કતરે એક ચમચા પાની મેં દિન મેં ૩ બાર કઇ હફ્તે પિએં, મગર બહોત જલ્દ ફાઈદે કી ઉમ્મીદ ન કરેં.

અગર બચ્ચા અભી દૂધ પી રહા હો તો ઉસકો બૈઠ કર ઈસ તરીકા પર દૂધ પિલાયા કરેં કે બચ્ચા કા મુંહ ઐન (બિલ્કુલ) નિપ્પલ કે સામને હો, બચ્ચા કો નિપ્પલ કો નીચે ખીંચને કી ઝરૂરત ન પળે. ખુદ લેટ કે ઔર બચ્ચા કો લિટા કર કભી દૂધ નહીં પિલાના ચાહિએ.

હમદર્દ દવાખાના કે ઝિમાદે-શબાબ કા પિસ્તાનોં પર લેપ કરેં, અચ્છી અંગેસા ઈસ્તેમાલ કરેં. અન્ડી કે પત્તે સિરકા મેં પીસ કર બરગદ કી ડાઢી કે બારીક રેશે જિનકે સિરે સુર્ખ હોં, પાની મેં પીસ કર પિસ્તાનોં પર લેપ કરેં (૩-૪ હફ્તા)

બગૈર હમલ કે ઔરતોં કે પિસ્તાનોં મેં દૂધ ઉતર આના

ઉન્વાન પઢ કર આપકો તઅજ્જુબ હો સકતા હૈ ઔર ઈસ સે ઝિયાદા તઅજ્જુબ ઈસ બાત પર હોગા કે લળકોં કે પિસ્તાન ભી ઔરતોં કી તરહ બઢ સકતે હૈં ઔર ઉનમેં દૂધ ભી

ઉતર સકતા હૈ. ઐસી હાલત મેં માસૂમ વ પાક દામન લળકી કા કેરેક્ટર મુશ્તબા (શક વાલા) હોને લગતા હૈ. હોમિયોપેથિક લિટ્રેચર મેં ઈસ બીમારી કા તઝકિરા ભી હૈ ઔર દવાએં ભી. ઈત્તિફાક સે અભી હાલ મેં એક ખાતૂન અપની ગૈર શાદી શુદા જવાન લળકી કો સાથ લે કર આઈ ઔર કહા કે ઈસકે દોનોં પિંસ્તાનોં કે નિપ્પલ સે પતલા પતલા મવાદ નિકલતા હૈ. ઝોર સે દબાને સે દર્દ હોતા હૈ. વૈસે દબાને પર દર્દ નહીં હોતા. મૈંને ઉસકો સિલેશ્યા નામ કી દવા દી ઔર એક હફતા બાદ આને કો કહા. એક હફતા બાદ જબ મરીઝા સે મવાદ કે બારે મેં પૂછા તો ઉસને બતાયા કે વો તો સિર્ફ માહવારી કે ટાઈમ પર આતા હૈ. અબ જો અગલા મહીના આએગા તબ પતા ચલેગા. ઉસકે ઈસ જવાબ સે મેરા દિમાગ ઈસ તરફ ગયા કે જિસ ચીઝ કો યે પતલા મવાદ સમજ રહી હૈ વો કહીં દૂધ તો નહીં હૈ. જબ ઈસ મવાદ કે બારે મેં ઝિયાદા તશરીહ ચાહી તો ઉસને તસ્લીમ કિયા (માના) કે વો દૂધ જૈસા હી હૈ. અબ મૈંને ઉસકો ઈસી અલામત પર દવા દી ઔર વો ઠીક હો ગઈ.

મઝકૂરા-બાલા (ઊપર કી) સૂરતેહાલ કે લિયે હસ્બે-અલામાત (નિશાનિયોં કે મુતાબિક) ઝેલ કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કીજિયે.

અસાફોટીડા ૨૦૦ : બગૈર હમલ કે પિસ્તાનોં મેં દૂધ પૈદા હો જાએ ઔર વો દૂધ મુતઅફફિન (બદબૂદાર) ભી હો, પિસ્તાનોં મેં ઐસી ચતરાહટ જૈસી જો હમલ કે આખરી દિનોં મેં દૂધ ઉતરને સે હોતી હૈ, સુબ્હો શામ.

ચમાફિલા અમ્બલાટા 3 X : કુંવારી લળકિયોં મેં દૂધ કા સૈલાન (બેહના) હોતા હો, દિન મેં ૩-૪ બાર.

મરક્યુરિસ સાલ ૨૦૦ : ગૈર શાદી શુદા નૌજવાન

લળકિયોં મેં બજાએ હૈઝ કે પિસ્તાનોં સે દૂધ કા સૈલાન હોતા હો, દિન મેં ૩ બાર.

સાઈકલીમન ૩૦ : હૈઝ ખત્મ હોને પર પિસ્તાનોં મેં વરમ આ જાતા હો ઔર ઉનસે દૂધ રિસ્તા હો. દિન મેં ૩ બાર.

શાદી-શુદા ઔરતોં કા જલક યા અધૂરી મુબાશિરત

ઈસ સુરખી સે હમારા મતલબ મર્દ વ ઔરત કા ઐસા મિલાપ હે જો તરફૈન (દોનોં) કે ઈન્ઝાલ યાની મની ખારિજ હોને સે પેહલે હી ખત્મ હો જાએ. ઔર વો ઐસા ઈસલિયે કરતે હેં કે હમલ કરાર ન પાએ. ઈસ મકસદ કો હાસિલ કરને કે લિયે જબ મર્દો ઔરત કબ્લે ઈન્ઝાલ હી અલગ હો જાતે હેં યા ફ્રન્ચ લેદર, નિરોધ યા ચેક પેસરી (રહમ કા મુંહ બંદ કર દેને વાલી ટોપી) વગૈરા કા ઈસ્તેમાલ કિયા જાતા હે તો ઈસકો ભી અધૂરી મુબાશિરત યા શાદી શુદા જોળે કા જલક કહા જા સકતા હે. મુકમ્મલ મુબાશિરત મેં જબ તરફૈન કો ઈન્ઝાલ હોતા હે તો દોનોં કે ઈખરાજ (મની નિકલને) કા બાહમી (આપસમેં) તબાદલા હોતા હે. ઈસ તબાદલે મેં મર્દ કો ઔરત સે ઔર ઔરત કો મર્દ સે કુછ ન કુછ હાસિલ હોતા હે જો એક દૂસરે કે આઝા (હિસ્સોં) કી હિફાઝત ઔર ખ્વાહિશ કી તકમીલ કે લિયે લાઝમી હે.

ખિલાફે ફિતરત ઈસ અધૂરી મુબાશિરત સે તરફૈન કે દિમાગ ઔર આલાતે તનાસુલ પર નિહાયત બુરા અસર પળતા હે. ઈસકે બરખિલાફ મુકમ્મલ મુબાશિરત સે જો સુકૂને કલ્બ, ખુશી વ રાહત મિલતી હે વો ઉસ સે ન સિર્ફ મેહરૂમ રેહ

જાતે હૈં બલ્કે અમરાઝ કા શિકાર ભી બન સકતે હૈં.

ઐસા અમલ કરને વાલોં મેં દેખા ગયા હૈ કે ઔરત કે રહમ મેં ઐંઠન પૈદા હોને લગતી હૈ. અન્દામે નહાની, રહમ કી ઝિલ્લિયાં ખુશ્ક હોને લગતી હૈં. લીકોરિયા કા મર્ઝ લાહિક હો જાતા હૈ. ઔર બચ્ચા પૈદા હોને કી સલાહિયત ભી ખત્મ હો સકતી હૈ.

મર્દ કા ઉઝવે-તનાસુલ સુસ્ત ઔર કમઝોર હો જાતા હૈ ઔર રફતા રફતા (ધીરે ધીરે) વો ખુદ ભી ઝેહની ઈન્તિશાર ઔર ઝૂઅફે-આસાબ (પઠ્ઠોં કી કમઝોરી) કા શિકાર હો જાતા હૈ

અગર ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) સે બચના ઝરૂરી હો તો હોમિયોપેથી કી બે-ઝરર (નુકસાન ન દેને વાલી) દવાઓં સે ઈસ મકસદ કો પૂરા કિયા જા સકતા હૈ.

ઔરતોં મેં ગૈર-તબઈ ઔર શદીદ ખ્વાહિશે નફસાની

NYMPHOMANIA OR UNBEARABLE DESIRE

ખ્વાહિશે નફસાની કા હદ સે બઢ જાના એક નિહાયત તકલીફ-દેહ બીમારી હૈ. જિસકા મકામે પૈદાઈશ તો બૈરૂની આલાતે તનાસુલ, ફરજ (ઔરતોં કી શર્મગાહ), લબે ફરજ ઔર બઝર હૈં. મગર ઉનમેં તેહરીક હોના, જઝબાત મેં હેજાન ઔર તલાતુમ (તેઝી) પૈદા કરને વાલે મનાઝિર ઔર બદન કે અંદર દબા હુવા પ્સોરા★ PSORA ઔર આંતોં મેં કીળોં કે સબબ

★ ઈસકો સમજને કે લિયે "ફલ્સફા હોમિયોપેથી" મુસન્નફા ડૉકટર કાશીરામ કા મુતાલિઆ ફરમાએં. સરે-દસ્ત (અભી) યૂં સમજ લેં કે યે એક બીમારી કા ઝેહર હૈ.

ભી હોતાહે. ઈસ મર્ઝ મેં મુબ્તિલા ઔરત કો ખ્વાહિશે જિમાઅ ઈસ કદર શદીદ હોતી હૈ કે ઉસકો નેકી વ બદી, શર્મો હયા ઔર ઈસ્મત વ ઈફફત કા કુછ ભી ખયાલ નહીં રેહતા. ઐસી હાલત મેં ગલ્બએ શેહવત કે સબબ ગૈર-શરીફાના અફઆલ (ગલત કામોં) કા ઈરતિકાબ (હોના) ભી ઐન મુમકિન હૈ કયૂંકે વો મગલૂબુશ્શેહવત હો (સેક્સ સે ભર) જાતી હૈ.

ખ્વાહિશે-નફસાની કે જોશ યા જિન્સી ઈશ્તિઆલ કે બાદ જિન્સી મેહરૂમી સે શદીદ આસાબી તકલીફેં ભી પૈદા હો સકતી હૈં જિનમેં નીંદ કા ન આના ભી શામિલ હૈ. બાઝ ઔરતોં કો હિસ્ટેરિયા કા મર્ઝ લાહિક હો જાતા હૈ.

બઢી હુઈ નફસાની ખ્વાહિશ કી મરીઝ બિલ-ઉમૂમ વો ગૈર શદી શુદા (બિન બિયાહી) ઔરતેં યા બેવાએં હોતી હૈં જો નાસાઝગાર (નામુનાસિબ) હાલાત યા ખાનદાની રસ્મો રિવાજ ઔર મજબૂરિયોં કે સબબ શૌહર સે મેહરૂમ રેહતી હૈં, અગરચે વો કોઈ નામુનાસિબ ઔર ગૈર-શરીફાના ફેઅલ કી મુર્તકિબ નહીં હોતીં મગર ઉનકે દિમાગ મેં ઔર દિલ મેં શૌકે જિમાઅ ઔર શેહવાની ખયાલાત ભરે રેહતે હૈં ઔર રાત ભર કરવટેં બદલતી રેહતી હૈં.

જિસ તરહ મુજર્રદ (ગૈર શાદી શુદા) મર્દોં કો નફસાની ખ્વાહિશાત પર કાબૂ પાને કે લિયે કસરત સે રોઝા રખના બતાયા ગયા હે વહી અમલ ઐસી ઔરતોં કો ભી કરના ચાહિએ. યાની ઉન્હેં ભી કસરત સે રોઝે રખના ચાહિએં.

ચૂંકે યે એક મર્ઝ હે ઈસલિયે ઈસકે ઈન્સિદાદ (રોકથામ) કે લિયે ઝેલ કી દવાએં, હસ્બે અલામાત દિન મેં ૩ બાર ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

મોસ્ચસ 3 X : હિસ્ટેરિકલ મિઝાજ, ઝિદી તબીઅત,

મુંહ ઔર દોશીઝાએં (લળકિયાં) જિનકી નફસાની ખ્વાહિશ પૂરી ન હોને સે હલક મેં સુકળન ગોલે કા એહસાસ, ગશી કી રગ્બત હો. શર્મગાહ મેં સરસરાહટહ.

પ્લાટીનમ ૩૦ : યે દવા ઐસી મરીઝા કે લિયે મુફીદ હે જિસે શર્મગાહ મેં સરસરાહટ વ ખુજલી કી વજહ સે જિમાઅ કી ન રુકને વાલી ખ્વાહિશ હો. ખ્વાહિશ સે મગલૂબ, હર એક કો સીને સે ચિમટાએ. મરીઝા કે અંદર ગુરૂર યા એહસાસે-બરતરી ભી હોતા હે. ઐસી ઔરત કો દૌરાને હમલ ઔર ઝચગી કે અય્યામ મેં ભી ખ્વાહિશે જિમાઅ પરેશાન કરતી હે.

ફૉસ્ફોરસ ૩૦ : અગર પ્લાટીનમ ફેલ હો જાએ તો ઈસ દવા કો ઈસ્તેમાલ કરાયા જાએ. ઈસ દવા કી મરીઝા મેં ભી જિન્સી ખ્વાહિશ હદ્દે-એતિદાલ સે બહોત ઝિયાદા હો.

ઐગ્રીકસ ૩૦ : મર્દ કી આગોશ (બાહોં) મેં જાને કી શદીદ ખ્વાહિશ કે સાથ શર્મગાહ વ અન્દામે-નહાની (શર્મગાહ) મેં શદીદ ખારિશ (ખુજલી) વ સરસરાહટ.

ગ્રેશી ઓલા ૩૦ : મર્ઝે ગલ્બએ શેહવત કી ખાસ દવા હે. અગર અંગુશ્ત-ઝની (શર્મગાહ મેં ઉંગલી ફેરને) સે તસ્કીન હાસિલ કરને કી આદત હો તો ઉસકો ભી છુળા દેતી હે.

મ્યુરેક્સ ૩૦ : આલાતે તનાસુલ મેં શદીદ ઉકસાહ કે બાઈસ ઉન પર હાથ લગાના બર્દાશ્ત ન હો, હમ-આગોશી (બાહોં મેં લેને) કી શદીદ ખ્વાહિશ.

ઓરીજેનમ ૦ : શર્મગાહ મેં ઉકસાહટ સે ખ્વાહિશે-નફસાની બઢતી હો, મુબાશિરત કે ખ્વાબ નઝર આએં. દસ દસ કતરે ૩ બાર.

કાલી ફૉસ 6 X : ખ્વાહિશે નફસાની કી ઝિયાદતી ઔર જિમાઅ કી ઝબરદસ્ત ખ્વાહિશ કમ ઉમ્ર કુંવારી લળકિયોં મેં.

કેલ્કેરિયા ફૉસ 6 X : નૌજવાન લળકિયોં ઔર ઝરા બળી ઉમ્ર કી મસ્તૂરાત (ઔરતોં) મેં દૂધ પિલાને કે ઝમાને મેં ખ્વાહિશે જિમાઅ કી ઝિયાદતી, આલાતે તનાસુલ કા હર હિસ્સા ઈસ્તાદા (ખળા) માલૂમ હો.

નક્સ વામીકા ૨૦૦ : ઐસી મસ્તૂરાત જિનકો જિમાઅ સે સૈરી ન હોતી હો, શર્મગાહ મેં ખારિશ વ સરસ્રાહ હોતી હો, મરીઝા મિઝાજ કે એતિબાર સે ગુસ્સા વર, લળાકા, પુર-તશદ્દુદ, ઝૂદ-રંજ (ઉદાસ,) ગોશ્ત વ ચટપટે ખાનોં કી શૌકીન, બાર બાર થોળે થોળે પાખાનોં કી હાજત હો.

કેલેડિયમ ૩૦ : આંતોં મેં કીળોં કે સબબ બાર બાર જિમાઅ કી ખ્વાહિશ હો.

કેન્થરિસ ૩૦ : શર્મગાહ મેં વરમ વ ખારિશ કે સાથ જિમાઅ કી તેઝ ખ્વાહિશ, પેશાબ કી નાલી મેં જલન.

ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે નફસાની કમ યા ખત્મ હો જાના

SEXUAL DESIRES SUPPRESED OR DECRESED

જિસ તરહ જિન્સી યા નફસાની ખ્વાહિશ કા ઝિયાદા હોના બીમારી શુમાર કિયા જાતા હૈ. ઈસી તરહ જિન્સી ખ્વાહિશ કા કમ યા ખત્મ વ મઅદૂમ હોના યા કિસી સબબ સે દબ જાના ભી બીમારી તસ્લીમ કી ગઈ હૈ.

અગર કિસી શાદી શુદા ઔરત કો યે બીમારી લાહિક હો જાએ તો ઉસકી ઈઝદવાજી ઝિંદગી બેહદ મુતાસ્સિર હોતી હૈ. શૌહર કી ખ્વાહિશે જિમાઅ કે વક્ત જબ બીવી કી તરફસે સર્દ-મુહરી (ઠંડે પન) કા મુઝાહિરા હોતા હૈ તો યે અમ્ર (બાત)

શૌહર કો બહોત શાક (ભારી) ગુઝરતા હૈ. એક દો બાર તો સંજીદા મિઝાજ મર્દ ઈસ ચીઝ કો બર્દાશ્ત કર લેતા હૈ મગર મુસલસલ બે-રગબતી ઔર ઈન્કાર સે વો ગલત શુબ્હાત મેં મુબ્તિલા હો જાતા હૈ ઔર ઈઝદવાજી ઝિંદગી તલ્ખ (ઘરેલૂ ઝિંદગી ખરાબ) હો જાતી હૈ.

જિમાઅ સે બે-રગબતી યા નફરત બે-વજહ નહીં હોતી બલ્કે ઔરત કે જિન્સી આઝા મેં ફુતૂર યા મુબાશિરત મેં સખ્ત તકલીફ કે બાઈસ યા કિસી ગૈર મામૂલી સદમા વ ફિક્ર કે સબબ ભી હો સકતી હૈ. મસ્લન ઔલાદ જવાન હો જાને કે બાદ હમલ કા ખૌફ, શૌહર કે ગલત બરતાઓ વગૈરા.

અગર કિસી શાદી શુદા ઔરત કો ઈસ કિસ્મ કી કોઈ સૂરત વ પરેશાની નઝર આએ તો અપને શૌહર કો બતા કર ઉસકા ઈલાજ કરાના ચાહિએ. હસ્બે અલામાત ઝેલ કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરકે ભી ફાઈદા ઉઠાયા જા સકતા હૈ.

ઓનોસ્મોડિયમ CM : જિન્સી ખ્વાહિશ કા મુકમ્મલ જાતે રેહના, પિસ્તાનોં મેં દર્દ વ ભારી પન, પિસ્તાન કી ઘુંડયોં મેં ખારિશ, હૈઝ શુરૂ હોને કા એહસાસ. સિર્ફ એક ખોરાક લે કર એક માહ ઈન્તિઝાર કરેં.

ઈગ્નેશિયા 10 M : કિસી શદીદ સદમા, ગેહરી ફિક્ર યા કિસી તૌહીન વ ગુસ્સા કે સબબ ખ્વાહિશાત ખત્મ હો ગઈ હોં તો ઈસ દવા કી એક ખોરાક દે કર એક માહ ઈન્તિઝાર કરેં.

સિબાલ સેરોલાટા મદર ટિંકચર : નૌજવાન ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે જિમાઅ રુકી હુઈ યા બિલ્કુલ નદારદ (ખત્મ). ગૈર નશૂ વ નુમા યાફતા (બિલ્કુલ ન બઢે હુએ) પિસ્તાન વાલી મરીઝા કે લિયે બેહતરીન દવા હૈ. ૭-૭ કતરે દિન મેં ૩ બાર કઈ માહ ઈસ્તેમાલ કરેં.

કોનીમ ૨૦૦ : અગર જિન્સી ખ્વાહિશ કો કસ્દન (જાન બૂઝ કર) યા જબ્રન દબાયા ગયા હો તો ઈસ દવા સે ફાઈદા હોગા.

ઐગ્નસ કૉસ્ટિસ 10 M : નિસ્વાની આઝા મેં કમઝોરી ઔર ઢીલે પન કે સાથ જિમાઅ સે નફરત, પેશાબ કી નાલી સે ઝર્દ રુતૂબત કા ઈખરાજ, એક ખોરાક લે કર ઐગ્નસ કૉસ્ટિસ મદર ટિંકચર દસ દસ કતરે દિન મેં ૩ બાર.

નેટ્રિમ મ્યુર 10 M : બાઝ ઔરતોં કી શર્મગાહ મેં ઈસ દર્જા ખુશ્કી પૈદા હો જાતી હૈ કે જિમાઅ કે દૌરાન બજાએ લઝઝત કે સખ્ત તકલીફ મેહસૂસ હોતી હૈ જિસકી વજહ સે મુબાશિરત સે નફરત હો જાતી હૈ. દસ હઝાર નંબર કી એક ખોરાક લે કર તીન દિન નમક ન ખાએં. ફિર યે હી દવા ૨૦૦ નંબર મેં રાત સોતે વક્ત એક બાર કુછ દિનોં લેતી રહેં.

સેપિયા ૨૦૦ : બાઝ ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે જિમાઅ મૌજૂદ હોને કે બાવજૂદ બવજહે વરમે રહમ (બચ્ચાદાની કી સૂજન કી વજહ સે), જિમાઅ સે બે-રગબતી યા નફરત. રોઝાના એક ખોરાક લેં.



ફસ્લે ચહારુમ

ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરના) ઔર ઉસકી અલામાત

નિકાહ કે બાદ મિયાં બીવી કે જિન્સી તઅલ્લુકાત કે નતીજે મેં બશર્ત યે કે કોઈ આરિઝ હાઈલ ન હો. મન્શાએ કુદરત (કુદરત કી મરઝી) કે મુતાબિક બકાએ નસ્લે ઈન્સાની (ઈન્સાની નસ્લ બાકી રેહને) કે લિયે ઔરત કો હમલ ઠહેરના ઝરૂરી હે. જો શબે-અવ્વલ (પેહલી રાત) મેં ભી ઠહેર સકતા હૈ ઔર ચંદ માહ બાદ ભી. અગર દો સાલ તક હમલ કરાર ન પાએ તો ફિર ઈલાજ કી તરફ મુતવજ્જે હોના ચાહિએ.

કયામે-હમલ કી અલામાત બાઝ ઔરતોં કો બહોત જલ્દ ઝાહિર હોને લગતી હૈં, બાઝ કો ઝરા દેર મેં ઔર કિસી કિસી કો બિલ્કુલ એહસાસ નહીં હોતા.

કયામે હમલ કી ઈબ્તિદાઈ (શુરૂ કી) અલામાત

મર્દ કા નુત્ફા ઔરત કે રહમ મેં પહોંચ કર બૈઝએ અન્સા (OVA) મેં દાખિલ હો જાને કા નામ કયામે-હમલ હૈ. જિસ મુબાશિરત કે નતીજે મેં હમલ કરાર પાતા હે, ઔરત કો સુસ્તી મેહસૂસ હોતી હે ઔર મુજામિઅત સે ફરાગત પર ઔરત કે રહમ સે મની ખારિજ નહીં હોતી કે હમલ કરાર પાતે હી રહમ કા મુંહ બંદ હો જાતા હે ઔર હૈઝ આના મૌકૂફ (બંદ) હો જાતા હે. કયામે હમલ કે બાદ બાઝ ઔરતોં કો મુબાશિરત સે નફરત હો જાતી હે. અગર મર્દ સુહબત કરે તો ઔરત કો

લઝઝત કા એહસાસ નહીં હોતા. કુછ ઔરતોં મેં જિમાઅ કી ખ્વાહિશ બાકી રેહતી હૈ. કયામે હમલ કે બાદ ખુસૂસન પેહલે હમલ મેં ઔરત કી તબીઅત મેં બેચૈની, એક કિસ્મ કી ગૈર મામૂલી બદ-મઝગી યા તબીઅત મેં ગિરાવટ સી પૈદા હો જાતી હૈ, બદન સુસ્ત પળ જાતા હૈ, ચીઝોં કે ઝાઈકા મેં પેહલે જૈસા મઝા મેહસૂસ નહીં હોતા. શુરૂ મેં ભૂક માંદ પળ જાતી હૈ, અકસર ઔરતોં કો ઉપ્લાઈયાં (મત્લી) આને લગતી હૈં, કિસી કો કય (વોમિટ, ઉલ્ટી) હોને લગતી હૈ, બાઝ કો ખાને પીને કી ચીઝોં મેં નાગવાર (નાપસંદીદા) સી બૂ મેહસૂસ હોતી હૈ, જિસકી વજહ સે ઉનકા ખાના પીના છૂટ જાતા હૈ. ખાના પકને મેં હાંડી સે જો બૂ નિકલતી હૈ વો ભી બર્દાશ્ત નહીં હોતી ઔર ઉનકો નાક બંદ કરના પળતી હૈ. બાઝ ઔરતોં કો ખૂબ ખટ્ટી ઔર કિસી કો સોંધી વ ખરાબ ચીઝોં કી રગ્બત હોને લગતી હૈ. ચુનાંચે નાસમજ ઔરતેં ચોરી છુપે સોંધી મિટ્ટી, ચૉક, કોયલા યા મિટ્ટી કે બરતન આબખોરે, સુરાહી વગૈરા તોળ તોળ કર ખાને લગતી હૈં. પાકિસ્તાન મેં ભાળ મેં ભુની હુઈ મુલ્તાની મિટ્ટી કા રિવાજ હૈ. મગર યે સબ ચીઝેં નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલી) હૈં. યે કૈફિયત હમલ કે પાંચવેં હફ્તે સે શુરૂ હો કર ૧૬વેં હફ્તે તક બાકી રેહતી હૈ. મગર કુછ ઔરતોં કી યે કૈફિયત કમ વ બેશ આખિર તક ભી ચલતી હૈ.

કુછ હામિલા (હમલ વાલી) ઔરતોં કે મુંહ મેં ઈસ કદર લુઆબ (થૂક) આતા હૈ કે વો થૂકતે થૂકતે તંગ આ જાતી હૈં.

બાઝ જાહિલ ઔરતેં મઝકૂરા-બાલા તકલીફોં કો યે સમજ કર કે હમલ મેં ઐસા હોના ઝરૂરી હૈ, ઈલાજ નહીં કરાતીં. પુરાને ખયાલ કી ઔરતેં ભી યે હી કેહતી હૈં કે દવા સે કુછ નહીં હોગા. કુછ દિન બાદ અપને આપ બંદ હો જાએંગી.

ઈલાજ ન કરાને સે હામિલા બહોત કમઝોર હો જાતી હે, સર ચકરાને લગતા હે, આંખોં કે સામને અંધેરે આને લગતે હૈં. જિસકી વજહ સે હર વક્ત લેટી રેહતી હૈં. પેટ મેં ગિઝા ન પહોંચને સે ખૂન કી બે-ઈન્તિહા કમી હો જાતી હે જિસકી વજહ સે બચ્ચા પૈદા હોને મેં બળી પરેશાની હોતી હે કયૂંકે આખરી અય્યામે-હમલ(હમલ કે દિનોં)મેં બદન પર સૂજન આ જાતી હે

હોમિયોપેથિક તરીકએ-ઈલાજ મેં ઈસકી બહોત હી મુઅસ્સિર દવાએં હૈં જિનકે ઈસ્તેમાલ સે ચંદ હી દિનોં મેં મત્લી, કય યા ગલત ચીઝોં કી ખ્વાહિશ ખત્મ હો કર ભૂક લગને લગતી હે.

કયામે-હમલ (હમલ રુકને) કે બાદ ઔરતોં કો હેઝ આના બંદ હો જાતા હે ઔર કરીબ એક માહ બાદ ઔરત કે પિસ્તાનોં કી ભિટની (પિસ્તાન કે સિરે) કા રંગ બદલ કર સિયાહ (કાલા) હો જાતા હે. છાતિયોં મેં ભારી પન મેહસૂસ હોને લગતા હે. છટે હફતે સે છાતિયાં બઢને લગતી હૈં ઔર ૧૨વેં હફતા મેં ઉનસે એક પત્લી રુતૂબાત હલ્કે પીલે યા મટીલે રંગ કી નિકલના શુરૂ હો જાતી હે. જિસકો લિસ્ટ્રિમ કેહતે હૈં જો આગે ચલ કર સુફેદ દૂધ મેં તબ્દીલ હો જાતી હે. છાતિયોં મેં લાઈનેં સી બન જાતી હૈં. ઈસ કિસ્મ કી ધારિયાં બાઝ ઔરતોં કે પેટ વ જાંગોં પર ભી હો જાતી હૈં. કિસી કિસી ઔરત કે ઈન મકામાત પર ખુજલી ભી પળતી હે. જિસકો ઝૈતૂન કે તેલ યા ચમેલી કે તેલ કી માલિશ સે દૂર કિયા જા સકતા હે.

તીન માહ કા હમલ હો જાને પર હામિલા કા પેટ બઢના શુરૂ હો જાતા હે ઔર ચૌથે મહીને મેં બચ્ચાદાની બઢ કર ગોલ ગઠરી કી તરહ માલૂમ હોને લગતી હે. પેહલે હમલ મેં ઔરતોં કા પેટ કમ ઉભરતા હે કયૂંકે ઉનકે પેટ કી ખાલ સખ્ત હોતી હે.

૨-૩ બચ્ચોં કી પૈદાઈશ કે બાદ ખાલ નર્મ હો જાને પર પેટ ઝિયાદા ઉભરને લગતા હૈ.

ચાર માહ કા હમલ હો જાને પર બચ્ચે કે સારે આઝા મુકમ્મલ હો જાતે હૈં. મુંહ વ પાખાને કે મકામ કે સૂરાખ ખુલ જાતે હૈં ઔર ઉર્ફે-આમ મેં જાન★ પળ જાતી હૈ. પાંચવેં માહ મેં અવ્વલન બચ્ચા ફળકને લગતા હૈ જિસકો હામિલા ખુદ મેહસૂસ કરને લગતી હૈ. ફિર કુછ દિન બાદ બચ્ચા કા પેટ મેં ઘૂમના ભી મેહસૂસ હોને લગતા હૈ. અગર પાંચ માહ પૂરે હો જાને પર ભી બચ્ચા કા ફળકના મેહસૂસ ન હો તો સમજના ચાહિએ કે બચ્ચા કમઝોર હૈ ઔર ઐસે મૌકા પર "કાલી કાર્બ નં. ૩૦" દિન મેં ૩-૪ બાર ખિલાના ચાહિએ. જો મેરી બારહા કી આઝમૂદા હૈ. હફ્તા, અશ્રા (દસ દિન) મેં અસર મેહસૂસ હોતા હૈ. બાઝ ડૉક્ટર ઐસે મૌકા પર સમી સી.ફયૂગા નં. ૩૦ કી સિફારિશ કરતે હૈં. અગર કાલીકાર્બ ફેલ હો જાએ તો ઈસકો ઈસ્તેમાલ કરાએં.

હમલ કી તશ્ખીસ (જાંચ) કા એક ઔર તરીકા હામિલા કે પેશાબ કી જાંચ હૈ જિસકો ગ્રોવેન્ડેક્સ ટેસ્ટ GROVENDEX TEST કેહતે હૈં. બાઝ ડૉક્ટર Ultra Sound કરાને કો કેહતે હૈં. અગર યે મકસૂદ હો તો કમ અઝ કમ ૧૬ યા ૧૮ હફ્તે બાદ કરાના ચાહિએ.

પાંચવેં મહીને મેં બચ્ચા મુકમ્મલ હો જાને ઔર જાન પળ જાને કે બાદ અબ બચ્ચે કી જસામત (બૉડી) બઢના શુરૂ હો જાતી હૈ. જો દસ્વાં મહીના શુરૂ હોને તક મુકમ્મલ હો જાતી હૈ. ૯ માહ ૧૦ દિન યા કમ વ બેશ વક્ત કે બાદ બચ્ચા રહમે-

★ હમલ મેં જાન તો રોઝે-અવ્વલ (પેહલે દિન) હી સે હોતી હૈ વરના નશૂ વ નુમા (પરવરિશ) હી ન હો.

માદર (બચ્ચાદાની) સે બાહર આ જાતા હૈ.

હમલ કી ઝિયાદા સે ઝિયાદા મુદત કિતની હૈ

તિબ્બી કુતુબ મેં હમલ કી મુદત અકસર ને ૪૦ હફ્તે યાની ૯ માહ દસ દિન ઔર બાઝ ને ૯.૫ માહ સે દસ માહ તક લિખી હૈ. મગર મેરે ઝેરે-ઈલાજ ઐસી ઔરતેં ભી આઈ જિનકે યહાં વિલાદત (પૈદાઈશ) એક સાલ મેં હુઈ. ઔર એક ઔરત કે સારે હી બચ્ચે ૧૪ માહ મેં હુએ. શરીઅતે-ઈસ્લામિયા મેં હન્ફી મસ્લક મેં હમલ કી ઈન્તિહાઈ મુદત દો સાલ તક હૈ. અગર કિસી ઔરત કે શૌહર કે ઈન્તિકાલ કે બાદ દો સાલ કે અંદર ભી વિલાદત હો તો વો બચ્ચા મુતવફ્ફી (ઈન્તિકાલ હો ચુકે) બાપ કા સમજા જાએગા. બશર્તે યે કે શૌહર કી વફાત પર ઝમાનએ-ઈદ્દત મેં ઉસકા હામિલા હોના ઝાહિર હો જાએ. ઈસી વજહ સે બેવા કો શૌહર હી કે મકાન મેં ઝમાનએ-ઈદ્દત પૂરી કરને નીઝ રાત કો ઉસી મકાન મેં સોને કા હુક્મ હૈ. અગર હમલ કા દસ્વાં મહીના ભી ખત્મ હો જાએ ઔર બચ્ચા પૈદા ન હો તો ખ્વાહ મખ્વાહ ઘબરાને ઔર પરેશાન હોને ઔર વહેમ કરને કી ઝરૂરત નહીં હૈ. કભી મહીનોં કે શુમાર મેં ભી ગલ્તી હો જાતી હૈ. હામિલા કો બચ્ચા કા ફળકના ઔર ઘૂમના મેહસૂસ હો ઔર કોઈ પરેશાની ન હો તો કત્અન કિસી વહેમ વ ડર કી બાત નહીં. જબ હામિલા કે પેટ મેં બચ્ચા મર જાતા હૈ તો ઉસકી હરકાત બંદ હો જાતી હૈં ઔર ઝચ્ચા કા પેટ ઠંડા પળ જાતા હૈ. ઐસી સૂરત પેશ આને પર ફૌરન ફિક્ર કરના ચાહિએ.

હમલ કા ગુમાન યા ઝૂટા હમલ

FALSE PREGNANCY

(બગૈર હમલ કે પેટ મેં બચ્ચા કા એહસાસ)

બિલ-ઉમૂમ (આમ તૌર સે) શાદી શુદા ઔરતોં કા હૈઝ રુક જાને પર હમલ કા ગુમાન હોને લગતા હૈ. કિસી કિસી કા પેટ ભી બઢ જાતા હૈ, હમલ કી ગાંઠ ભી મેહસૂસ હોતી હૈ મગર હકીકત મેં બચ્ચા નહીં હોતા. ઈસલિયે ઈસકો ઝૂટા હમલ કેહતે હૈં.

બાઝ ઔકાત રહમ કી અપની ફેઅલી (કામ કી) ખરાબિયોં કે સબબ બલ્ગમી ઝિલ્લી કે ટુકળે જમા હો કર રહમ કી રુતૂબત સે પરવરિશ પા કર ગોશ્ત કા લોથળા સા બન જાતે હૈં ઔર રહમ કે અંદર બઢના શુરૂ હો જાતે હૈં. જિસ સે હૈઝ કા આના ભી રુક જાતા હૈ. ઔર ચંદ માહ કે અંદર ઉનકા ઉભાર ઔર ખિંચાઓ બિલ્કુલ હમલ જૈસા હોતા હૈ ઔર ઐસા મેહસૂસ હોને લગતા હૈ કે ચંદ માહ બાદ બચ્ચા પૈદા હોગા. ઔરતેં બઝાતે ખુદ અપને ઈસ ઝૂટે હમલ સે ધોકા ખા જાતી હૈં ઔર અપને આપકો હામિલા સમજને લગતી હૈં. મગર ૪-૫ માહ ગુઝર જાને પર જબ બચ્ચા કી ફળકને જૈસી હરકાત મેહસૂસ નહીં હોતીં તબ ડૉક્ટરોં કો દિખાને પર પતા ચલતા હૈ કે બચ્ચા નહીં બલ્કે ટ્યુમર TUMER યાની ગોશ્ત કા લોથળા યા રસૂલી હૈ. યે માલૂમ હો જાને પર કે હમલ નહીં હૈ તબ ઉસકો કભી ઑપ્રેશન સે ઔર કભી આલાત કે ઝરિયા બાહર નિકાલ લિયા જાતા હૈ. બાઝ દફા રહમ (બચ્ચાદાની) બઝાતે-ખુદ (ખુદ સે) ઉસ લોથળે યા ટ્યુમર કો બાહર ફેંક દેતા હૈ. હોમિયોપેથિક દવાઓં કે ઝરિયા ભી યે ટ્યુમર બાહર નિકાલા

જા સકતા હૈ મગર ઈસકે લિયે તજરુબાકાર ડૉકટર સે ઈલાજ કરાયા જાએ. ખુદ મુસન્નિફ કે હાથોં કઈ ઔરતોં કે ક્રિકેટ કી ગેંદ કે બરાબર કે ટયુમર થુજા, સેલેશિયા ઔર પલ્સટલા હસ્બે અલામાત ઈસ્તેમાલ કરાને સે નિકલે હૈં.

કભી એેસા ભી હોતા હૈ કે ઔરત કો ન તો હમલ હોતા હૈ ન હી રહમ મેં ટયુમર કા વજૂદ હોતા હૈ. ફિર ભી ઔરત કો અપને પેટ મેં કોઈ ચીઝ હરકત કરતી યા બચ્ચા ફળકને જૈસી મેહસૂસ હોતી હૈ. ઐસી મસ્તૂરાત કો ક્રૉક્સ દેને સે રુકે હુએ હૈઝ ઔર રિયાહ ખુલ જાતે હૈં ઔર મરીઝા નૉરમલ હો જાતી હૈ.

બાઝ દફા ઔરત કો અપને પેટ મેં કોઈ ઝિંદા ચીઝ ઘૂમતી મેહસૂસ હોતી હૈ જિસ સે ઉસકે દિલ મેં યે ખયાલ જાગુઝીં હો જાતા હૈ કે વો હામિલા હો ગઈ હૈ ઔર વો અપને કો હામિલા સમજને લગતી હૈ.

થુજા - ક્રોક્સ ઈન દોનોં દવાઓં મેં યે એહસાસ પાયા જાતા હૈ કે પેટ મેં કોઈ ઝિંદા ચીઝ ઘૂમ રહી હૈ. યે ગલત એહસાસ હસ્બે અલામાત ઈન હી દવાઓં સે દૂર હો જાતા હૈ. ૨૦૦ નં. મેં ઈસ્તેમાલ કરેં.

હમલ કી શનાખ્ત (પેહચાન) કે તરીકે

ઈસ જગા મુનાસિબ માલૂમ હોતા હૈ કે શનાખ્તે-હમલ કે તરીકોં પર ભી ઝરા રૌશની ડાલ દી જાએ. મૈંને ઊપર હમલ કી શનાખ્ત હામિલા કે પેશાબ કી જાંચ ઔર એક્સ-રે કે ઝરિયા કરાને કા ઝિક્ર કિયા હૈ કે એલોપેથિક ડૉકટરોં કા તરીકએ-કાર યહી હૈ મગર યે દોનોં તરીકે મશ્કૂક (શક વાલે) હૈં. બહોત સે ડૉકટર પેશાબ કી જાંચ કો યકીની સબૂત તસ્લીમ નહીં કરતે હૈં. ખુદ મુસન્નિફ ને કઈ મરીઝાઓં કો નબ્ઝ વ દૂસરી અલામાત કે

ઝરિયા હમલ તજવીઝ કિયા મગર પેશાબ કી જાંચ મેં NEGATIVE લિખ કર આયા જો ગલત નિકલા ઔર સહીહ વ સાલિમ બચ્ચે પૈદા હુએ.

બકૌલે ડૉકટર કાશીરામ સાહબ, હમલ કે દરયાફત કરને કા સબસે ઉમ્દા તરીકા હામિલા કી શર્મગાહ કી નાલી કે ઝરિયા રહમ કી પોઝીશન દેખના હે. એક તજરુબેકાર દાઈ યા મિડ-વાઈફ કો શર્મગાહ મેં ઉંગલી દાખિલ કરને સે રહમ કી ગર્દન બિલ્કુલ મખ્મલ કી તરહ મેહસૂસ હોતી હે ઔર ઐસા માલૂમ હોતા હે કે ઉંગલી મખ્મલ મેં જા રહી હે ઔર ઉસકે આગે કી તરફ કોઈ ચીઝ લકળી કી તરહ સખ્ત માલૂમ હોતી હે જો રહમ હોતા હે. રહમ કી ગર્દન કી યે નરમી સિવાએ હમલ કે કિસી દૂસરી સૂરત મેં નહીં પાઈ જાતી હે. યે નરમી માહ-બમાહ (હર મહીને) ઊપર કી તરફ બઢતી જાતી હે જિસ સે યે ભી અંદાઝા લગાયા જા સકતા હે કે હમલ કિતને મહીને કા હે.

હામિલા કી મત્લી વ કય (વોમિટ, ઉલ્ટી) રોકને વાલી દવાએં

અલામાત કે મુતાબિક દવા ઈસ્તેમાલ કરેં. હર દવા દિન મેં ૩-૪ બાર.

એપીકાક ૩૦ : બિલ્કુલ ઈબ્તિદા મેં જૈસે હી મતલી વ કય હોના શુરૂ હો ઔર કય હો જાને કે બાદ ભી મરીઝા કો સુકૂન નસીબ ન હો બલ્કે ફિર મતલી શુરૂ હો જાએ મગર મરીઝા કો પ્યાસ ન હો.

આરસીનીકમ એલમ ૩૦: કય કે બાદ બેહદ કમઝોરી, બેચૈની, મરીઝા કો ગર્મ કમરા મેં લેટના પસંદ હો.

થોળે થોળે પાની યાની એક યા દો ઘૂંટ કી બાર બાર પ્યાસ મગર પાની પીતે હી ફૌરન કય હો જાએ, મરીઝા સિર્ફ કુલ્લી કરને પર ઈકતિફા કરે.

કોકોલસ ૩૦ : સુબહ સવેરે મતલી વ કય કી વજહ સે બિલ્કુલ ન ઉઠા જાએ, ઉઠને મેં કમઝોરી મેહસૂસ હો, ગિઝા સે નફરત, સવારી પર ચલને સે ચક્કર આએં ઔર ઉલ્ટી હો જાએ (જિન ઔરતોં કો બસ કે સફર મેં ઉલ્ટી હોતી હો મુફીદ હૈ)

નક્સ વામીકા ૩૦ : હામિલા મેહસૂસ કરતી હો કે અગર ઉસકો કય હો જાએ તો સુકૂન મિલ જાએ, સુબહ કે વક્ત મતલી વ કય, કબ્ઝ, બાર બાર થોળા પાખાના હોતા હો, કભી મરીઝા કો ગિઝા વ પાની મેં બૂ મેહસૂસ હોતી હો, તમ્બાકૂ કી બૂ નાગવાર હો.

ફૉસ્ફોરસ ૩૦ : ઠંડે પાની વ ઠંડી ગિઝા કી ખ્વાહિશ હો મગર મેઅદા મેં પહોંચ કર થોળી દેર બાદ ગર્મ ગર્મ કય હો જાએ યાની કય મેં જો પાની નિકલે ગર્મ હો.

કોલચીકમ ૬ : મરીઝા કો ખાના તો દરકિનાર દેખના ભી ગવારા ન હો, ખાને કે નામ સે મત્લી, ખાને કી બૂ બર્દાશ્ત ન હો, નાક બંદ કરની પળે.

પલ્સટલા ૩૦ : સુબહ જાગને પર મુંહ કા ઝાઈકા ખરાબ મેહસૂસ હો ઈસલિયે સુબહ સબસે પેહલે મુંહ સાફ કરે. હલક મેં ખુશ્કી મેહસૂસ કરે મગર પાની કે બજાએ હવા કી ખ્વાહિશ હો, ઝિયાદા કિચની, ચરબીલી ગિઝા બર્દાશ્ત ન હો બલ્કે ઉનકા તસવ્વુર હી મતલી ઔર કય પૈદા કરે.

સેપિયા ૩૦ : ગિઝા કે ખયાલ સે ભી મતલી હો. સુબહ કો કુલ્લી કરતે વક્ત કય કરના ચાહે. કય મેં ગિઝા, સફરા યા દૂધ સી રુતૂબત ગિરે, મરીઝા અપની તકલીફ કી વજહ સે ઘર

વાલોં તક સે બે-પરવાહ હો જાતી હૈ.

સમફોરી કારપસ રેસીમોસા 3X: ગિઝા સે લાપરવાહી શદીદ મતલી ઔર મુસલસલ કય, શિદ્દત કી ઉપકાઈયાં. કોકોલસ ઔર કાલચીકમ કી તરહ ગિઝા કી ખુશ્બૂ ઔર ખયાલ સે હી મતલી પૈદા હો.

વિરેટ્રમ અલ્બમ ૩૦ : ઠંડે પાની, ઠંડી ચીઝોં ઔર રસદાર ફલોં કી ખ્વાહિશ, ઉપકાઈયાં ઔર શદીદ કય, કય કે વક્ત પેશાની પર પસીના આ જાએ, યે ખાસ અલામત હૈ.

સેરીમ આગ્ઝ : જબ્કે નિસ્ફ (આધી) હઝમ શુદા ગિઝા કી કય હોતી હો, ગિઝા કી રગ્બત ન હો.

૯૫ ફીસદી મરીઝાએં મઝકૂરા-બાલા દવાઓં મેં સે કિસી એક યા દો દવાઓં સે ઠીક હો સકતી હૈં. બકયા પાંચ ફીસદી કે લિયે કુછ ઔર દવાએં ટેબેકમ, ચીલી ડોનિયમ વગૈરા કી ઝરૂરત પળ સકતી હૈ.

હામિલા કી ગૈર ફિતરી ચીઝેં ખાને કી ખ્વાહિશ

બાઝ ઔરતોં કો આમ ગિઝાઓં કે બજાએ અજીબ અજીબ ચીઝોં કી ખ્વાહિશ હોને લગતી હૈ ઔર વો ઉન નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલી) ચીઝોં કી ખ્વાહિશ પર કાબૂ ન પા કર સોંધી મિટ્ટી, ચૂલ્હે કી મિટ્ટી, ભાળ મેં ભુની મુલ્તાની મિટ્ટી, કોયલા, સ્લેટ કી પેન્સિલ, ચૉક ઔર મિટ્ટી કે કોરે બરતનોં કે ખપળે (ટુકળે) ખાને લગતી હૈં જો સખ્ત નુકસાન-રસાં ઔર શર્અન ભી નાજાઈઝ હૈં. બાઝ ઔરતોં કી તબીઅત ખટ્ટી ચીઝોં કી તરફ ચલતી હૈ તો વો ઈમલી, કૈત, આમ કી ખટાઈ ઔર દૂસરી ખટ્ટી ચીઝેં બકસરત ખાને લગતી હૈં કે ઈનકા બકસરત ઈસ્તેમાલ ભી નુકસાન સે ખાલી નહીં.

મિટ્ટી ખાને વાલી ઔરતોં કા પાખાના ખુશ્ક હો જાતા હૈ, ભૂક ખત્મ હો જાતી હૈ. જિસકી વજહ સે ખૂન કી કમી કા મર્ઝ લાહિક હો જાતા હૈ.

ગૈર ફિતરી ચીઝોં કી ખ્વાહિશ વ નુકસાન દૂર કરને વાલી દવાએં

અલામત કે મુતાબિક હર દવા દિન મેં ૩-૪ બાર ઉસ વક્ત તક ઈસ્તેમાલ કી જાએ જબ તક ઉસકી તલબ વ ખ્વાહિશ બિલ્કુલ ખત્મ ન હો જાએ.

એલોમના ૩૦ : મિટ્ટી ખાને વાલી મરીઝાએં જિનમેં કબ્ઝ બહોત ઝિયાદા હો, નર્મ પાખાના ભી ઝોર લગાને સે હી હોતા હો, કચ્ચે ચાવલ, આલૂ ખાને કી ખ્વાહિશ હો.

નાઈટરિક એસિડ ૩૦ : કોયલા ખાને વાલી મરીઝા જિસકે પેશાબ મે ઝિયાદા બદબૂ આતી હો, હલક મેં કાંટે કા એહસાસ; મુંહ મેં બદબૂ, નર્મ પાખાના કી રગબત.

ટેરનટોલા હિસ્પાનિયા ૩૦ : રેત યા બારૂ SAND રાખ ખાને કી ખ્વાહિશ હો.

નક્સ વામીકા ૩૦ : કિસી સકીલ (ભારી) ગિઝા કે ખાને સે બાર બાર પાખાના કી હાજત હો ઔર થોળા સા પાખાના હો, ભૂક કમ હો ગઈ હો.

કેલ્કેરિયા કાર્બ ૩૦ : મિટ્ટી, ચૉક, કોયલા ખાને કી આદત છુળાને કે લિયે ઐસી મરીઝાઓં કે લિયે ઝિયાદા મુફીદ હૈ જિનકા બદન ભારી થુથલા હો, પેટ બળા હો ઔર પસીના ખુસૂસન ચેહરા પર ઝિયાદા આતા હો.

ઈસ્કાતે હમલ યા હમલ ગિર જાના

ABORTION OR MISCARRIAGE

ઈસ્કાતે હલમ કે મઅના હૈં નામુકમ્મલ બચ્ચે કા વક્ત સે પહેલે રહમ સે નિકલ જાના. યે ઉમૂમન હમલ કે પેહલે મહીના સે પાંચવેં ઔર છટે મહીના તક હોતા હૈ. ઝિયાદા તર યે સૂરત દૂસરે ઔર તીસરે મહીને મેં પેશ આતી હૈ. ઉસકે બાદ સાતવેં, આઠવેં યા નવ્વેં મહીને કે શુરૂ મેં જો બચ્ચે પૈદા હો જાતે હૈં ઉન્હેં કબ્લ અઝ વક્ત વિલાદત PREMATURE BIRTH સે મૌસૂમ કિયા (કહા) જાતા હૈ. કબ્લ અઝ વક્ત (વક્ત સે પેહલે) પૈદા હોને વાલે બચ્ચોં મેં કુછ બચ્ચે ઝિંદા રેહતે હૈં વરના ઝિયાદા તર મર હી જાતે હૈં. બાઝ બચ્ચે મરે હુએ હી પૈદા હોતે હૈં.

ઈસ્કાતે-હમલ (હમલ ગિરાને) કી સૂરત મેં અવ્વલન રહમ મેં સુકળન પૈદા હોતી હૈ, ઈસકે સાથ શિકમ, પેળૂ, કમર ઔર રાનોં મેં દર્દ હોતે હૈં જો હેઝ કે વક્ત હોને વાલે દર્દો સે બહોત મુશાબિહત (બરાબરી) રખતે હૈં. ઈન દર્દો કે સાથ ઔર કભી દર્દ સે પેહલે હી સૈલાને-ખૂન (ખૂન બેહના) શુરૂ હો જાતા હૈ. ખૂન જિતના ઝિયાદા ખારિજ હોતા જાતા હૈ ઉસી કદ્ર ઈસ્કાત કા ખદશા બઢતા જાતા હૈ. ઈન દર્દો કે સાથ બાઝ ઔરતોં કો બુખાર, મતલી, પ્યાસ કી શિદ્દત ભી દેખી ગઈ હૈ. ઘબરાહટ ઔર બેચૈની તો ફિતરી બાત હૈ. આમ તૌર પર હોમિયોપેથી કી બિલ્મિસ્લ દવાએં કાફી તઅદાદ મેં હમલ સાકિત હોને સે રોક દેતી હૈં. અગર હમલ ન રુકે ઔર સાકિત હો જાએ તો સબસે બળી પરેશાની ઔર દુશ્વારી કી બાત આનોલ કા ખારિજ ન હો કર અંદર હી રેહ જાના હોતા હૈ. જો બાઝ સૂરતોં મેં રહમ મેં સમ્મી (ઝેહરીલી) કૈફિયત પૈદા કરકે

ખતરનાક વ મુહલિક સબિત હો સકતા હે. ઈસલિયે ઈસ મૌકા પર બહોત એહતિયત, સફાઈ ઔર તવજ્જોહ કી ઝરૂરત હોતી હૈ. જૂંહી હામિલા કો સૈલાને-ખૂન ઔર દર્દ શુરૂ હોં, ફૌરન બિસ્તર પર લિટા દેના ચાહિએ ઔર ચારપાઈ કે પૈરોં કે જાનિબ કે પાયોં કે નીચે દો દો ઈંટેં રખ કર સિરહાના ઊંચા કર દેના ચાહિએ, તકયા ભી હટા દેં તાકે સર નીચા હો જાએ. ઉઠને બૈઠને ઔર ચલને ફિરને કો બિલ્કુલ રોક દેં. ઐસી હાલત મેં કોઈ ગર્મ ચીઝ જૈસે ગર્મ ગર્મ દૂધ યા ચાય નહીં દેના ચાહિએ. ગરમી કે મૌસમ મેં નીબૂ કા શરબત જો ખૂબ ઠંડા ભી હો, પિલાના ચાહિએ ઔર દવા કા બન્દોબસ્ત કરના ચાહિએ. ઝેલ કી દવાઓં મેં સે હસ્બે અલામાત કોઈ દવા બહોત જલ્દ જલ્દ યાની હર દસ પન્દ્રા બીસ મિનટ બાદ ખિલાઈ જાએ.

એકોનાઈટ 3 X : અગર કિસી ડરાવને ખ્વાબ કે સબબ યા કિસી ઔર કિસ્મ કે ખૌફ વ ડર કી વજહ સે ઈસ્કાત કી અલામાત પૈદા હોં. મરીઝા કો હર બાત સે ડર મેહસૂસ હો, યહાં તક મૌત કા કૌફ પૈદા હો જાએ.

આરનિકામોન્ટ ૨૦૦ : અગર કિસી ચોટ કે અસર સે મસ્લન ગિર જાને યા કિસી ભારી ચીઝ કે ઉઠાને સે ઝિયાદા મેહનત વ મશક્કત કે કામ કરને સે દર્દ કે સાથ યા બગૈર દર્દ કે ખૂન જારી હો જાને, જિસ્મ મેં ચોટ લગને જૈસા દર્દ હો તો ઈસ દવા કો ઈસ્તેમાલ કરાએં.

કેમોમલા ૩૦ : બહોત ઝિયાદા હસ્સાસ મરીઝા કે જઝબાત કો ઠેસ યા સદમા પહોંચને યા બહોત ઝિયાદા ગુસ્સા વ બરહમી કે સબબ ઈસ્કાત કે અલામાત પૈદા હોને પર.

બેલાડોના ૨૦૦ : અગર અચાનક બગૈર કિસી ઝાહિરી સબબ કે ગર્મ ગર્મ સુર્ખ ચમકદાર ખૂન રુક રુક કર

આએ, યાની એક દમ ખૂન આયા ફિર એક દમ બંદ હો ગયા, ફિર ઈસી તરહ થોળી દેર ઔર ગર્મ ગર્મ ખૂન આયા ઔર રુક ગયા. ઐસી હાલત મેં યે દવા મુફીદ હૈ. મરીઝા ચારપાઈ કા ઝટકા બર્દાશ્ત ન કર સકે, ચેહરા પર તિમતિમાહટ, સુરખી ઔર સર મેં દર્દ હો ફિર તો યે દવા અકસીર હૈ.

એપીકાક ૩૦ : લગાતાર સુર્ખ ચમકદાર ખૂન શદીદ મતલી કે સાથ મગર પ્યાસ ન હો, નાફ સે રહમ તક કાટને વાલે દર્દ હોં.

એલ્ટ્રસ ફેરીનોસા 1 X : રહમ કી કમઝોરી વાલી મરીઝા કો ઈસ્કાત કી અલામાત વાલી કિસી ઔર દવા કે સાથ પાંચ પાંચ કતરે જલ્દ જલ્દ પિલાએં.

વાઈબ્રીનમ ઓ પ્લસ ૩૦ : દો યા તીન માહ કે હમલ વાલી મરીઝા કે લિયે જબ્કે દર્દ, શિકમ સે ઉઠ કર પેળૂ કી તરફ જાએં ઔર દર્દો કે સાથ ફટકદાર મુન્જમિદ (જમા હુવા) ખૂન આએ, તકલીફ, હરકત સે બઢે ઔર આરામ સે કમ હો.

ઈગ્નેશિયા ૨૦૦ : ઐસી હાલત મેં મુફીદ હૈ જબ્કે અચાનક કિસી હાદસા, કિસી કરીબી તઅલ્લુક વાલે અઝીઝ કી મૌત કી ખબર યા કોઈ ઔર ગમનાક બાત વાકેઅ હુઈ હો.

મિલીફોલિયમ 3 X : બગૈર દર્દ કે સુર્ખ ખૂન કા ઈખરાજ (બેહના)

સબાઈના ૩૦ : ઈસ્કાતે હમલ કી મિઝાજ વાલી મરીઝાએં જિનકો પેહલે ભી હમલ સાકિત હુએ હોં, ખૂન કા રંગ ગેહરા સુર્ખ યા સિયાહી માઈલ દર્દ કે સાથ હોના ભી શર્ત હૈ. અગર ખૂન કા રંગ હલ્કા હો તો ન દેં.

કૉક્સ ૩૦ : રહમ સે સૈલાને ખૂન જો લેસદાર હો, મખરજ (નિકલને કી જગા) સે ઝમીન તક ખૂન કા તાર સા બન

જાએ, કભી શિકમ મેં કિસી ઝિન્દા ચીઝ કા એહસાસ હો.

સેપિયા ૧૦૦૦ : પાંચવેં મહીને મેં ઈસ્કાતે હમલ કી સૂરત મેં પેહલે ઈસ દવા કી ૩ ખોરાકેં ૧૫-૧૫ મિનટ કે વક્ફા સે. એક દૂસરી દવા ભી હસ્બે અલામાતે ઈસ્કાત કે ૯૦ ફીસદી કેસ મઝકૂરા બાલા દવાઓં સે ઠીક હો સકતે હૈં. બકયા કે લિયે ઔર દવા ભી હો સકતી હે.

ખૂન રોકને વાલા મિક્સચર

ANTIBLEEDING MIX.

બાયોકેમિક અદવિયાત કા યે મુરક્કબ હર હામિલા કે પાસ હોના ચાહિએ તાકે ફૌરન તદારુક (ઈલાજ) હો સકે. મુનાસિબ દવા યા ડૉક્ટર આને તક કેલ્કેરિયા ફલોર, ફેરમફૉસ, કાલી મ્યુર, કાલી ફૉસ, મેગ ફૉસ ઔર નેટ્રિમ મ્યુર 3 X એક ગ્લાસ પાની મેં હલ કરકે એક એક ચમ્મચ હર દસ મિનટ બાદ પિલાએં.

અગર સારી તદબીરોં કે બાદ ભી ખૂન બંદ ન હો ઔર લેડી ડૉક્ટર સફાઈ કરાને કા મશવરા દે તો ઉસ વક્ત ઘબરાહટ ઔર ઝિયાદા ખૂન ખારિજ હો જાને સે હામિલા કી મૌત કે ખતરાત સે (જૈસા કે આજ કલ લેડી ડૉક્ટર મરીઝા કે મુતાલ્લિકીન કો ડરા કર સફાઈ કરાને પર ઝોર દેતી હૈં ઔર અચ્છી ખાસી રકમ ઐંઠ લેતી હૈં) આપ બિલ્કુલ ન ડરેં. હોમિયોપેથી મેં ભી સફાઈ કી મુઅસ્સિર દવાએં હૈં. અવ્વલ તો જબ દવાઓં સે હમલ નહીં રુકા તો ફિર અઝખુદ ગિર જાતા હે ઔર કુદરત ખુદ સફાઈ કર દેતી હે ઔર ઈન્સાન કા બદન તો ખૂન બનાને કી મશીન ભી હૈ. ઝિયાદા ખૂન બેહ જાને સે કમઝોરી નઝર આએ તો ચાઈના એક લાખ કી એક ખોરાક

ખિલા દીજિયે ઔર સફાઈ કે લિયે કેન્થરિસ CANTHRIS 1 X પાંચ પાંચ કતરોં કી ૪-૬ ખોરાકેં દેને સે સફાઈ હો જાતી હૈ ઔર હમલ કા કોઈ હિસ્સા ઝિલ્લી કા ટુકળા વગૈરા ભી બાકી નહીં રેહતા. કેન્થરિસ દેને પર કભી યે તજરુબા હુવા કે ખૂન બંદ હો ગયા ઔર હમલ રુક ગયા.

મુહાફિઝે-હમલ દવાએં

રહમ કી કમઝોરી કે સબબ જિન ઔરતોં કે એક દો હમલ ગિર ચુકે હોં ઉનકો ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કી તસ્દીક હો જાને યા અલામાત ઝાહિર હોને પર મુંદરજા-ઝેલ (નીચે કી) અદવિયાત ઈસ્તેમાલ કરને સે ઈસ્કાતે-હમલ (હમલ ગિરને) કા અંદેશા ખત્મ હો જાતા હૈ.

વાઈબ્રીનમ ઑફ મદર ટિંકચર અલ્ટ્રસ ફારીનોસા પાંચ પાંચ કતરે એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર દિન મેં ૩ બાર ઔર કેલ્કેરિયા ફલોર 3 X, કેલ્કેરિયા ફૉસ 3 X ઔર કાલી ફૉસ 3X તીનોં દવાઓં કી એક એક ટિકયા દિન મેં ૩ બાર, ચૌથે માહ તક બરાબર ઈસ્તેમાલ કરાના ચાહિએ. ઈન્શા અલ્લાહ કમઝોરિએ-રહમ (બચ્ચાદાની કી કમઝોરી) કી બિના પર હમલ સાકિત ન હોગા.

હમલ કા પાંચવાં મહીના શુરૂ હોને પર સેપિયા નં. ૨૦૦ હર ચૌથે દિન એક ખોરાક, છટા મહીના શુરૂ હોને તક સિર્ફ કેલ્કેરિયા ફલોર વાલા મુરક્કબ (મિક્સચર) બરાબર દિયા જાએ.

અગર કિસી ઔરત કે ઈસ્કાતે હમલ કા સબબ શૌહર કે ખૂન મેં આતિશ્કી-મઅદા હો તો હામિલા કે શૌહર કો કયામે-હમલ સે કબ્લ સફલેનમ 1 M હર હફતા એક ખોરાક

મુસલસલ કઈ માહ ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએ ઔર હામિલા ભી કભી કભી ઈસ દવા કો ઈસ્તેમાલ કરે. ઈન્શા અલ્લાહ હમલ સાકિત ન હોગા.

ઝમાનએ-હમલ મેં કિન બાતોં કી એહતિયાત ઝરૂરી હૈ

જબ યે માલૂમ હો જાએ કે હમલ કરાર પા ગયા હૈ તો હામિલા કો મુંદરજા ઝેલ બાતોં કા લિહાઝ રખના ઝરૂરી હૈ.

૧ - રંજો ગમ, ફિક્ર, ગુસ્સા, ખૌફ ઔર ગંદે ખયાલાત વ તસવ્વુરાત સે બચના ચાહિએ, પાકીઝા ખયાલાત ઔર દીની કુતુબ (કિતાબોં) કા મુતાલિઆ કરના (પઢના) ચાહિએ તાકે પૈદા હોને વાલા બચ્ચા ખૂબસૂરત, નેક સીરત, કવી (તાકતવર), સાહબે-અક્લ હો. અગર ડરાવને ખ્વાબ નઝર આતે હોં તો ઉસકા ઈન્સિદાદ (રોકથામ, ઈલાજ) કરના ચાહિએ. ઔરત કે ખયાલાત, અખ્લાક વ કિરદાર કા અસર બચ્ચા મેં ઝરૂર આતા હૈ.

૨ - જો ગિઝા અભી તક ખાતી રહીં ઉસમેં દૂધ, મખ્ખન, હરી સબ્ઝિયોં ઔર મૌસમી ફલોં કા ઈઝાફા કર લેના ચાહિએ. તલી હુઈ અશ્યા (ચીઝેં) કમ ખાએં.

૩ - અગર કબ્ઝ કી શિકાયત હો તો બજાએ કિસી દસ્ત-આવર (જુલાબ લાને વાલી) દવા કે, ૬ માશા સૌંફ ઔર ૯ દાના મુનક્કા પાની મેં જોશ દે કર ૪ તોલા ગુલકંદ મિલા કર છાન કર પિયા જાએ. અંજીર ઝર્દ કા ઈસ્તેમાલ ભી મુફીદ હૈ. યા હોમિયોપેથિક દવાએં ઈસ્તેમાલ કી જાએં, તેઝ દસ્ત-આવર દવા હરગિઝ ન લી જાએ.

૪ - હામિલા ઔરત કો મૈલા, ગંદા ઔર તંગ લિબાસ નહીં પહેનના ચાહિએ બલ્કે સાફ ઔર ઢીલે કપળે પહેનને ચાહિએં. ખાસ તૌર પર સીના, પેટ ઔર પેળૂ કી જગા તંગ કપળા હરગિઝ ન હો, હલ્કે ગર્મ પાની સે રોઝાના ગુસ્લ કરેં તો બહોત અચ્છા હૈ.

૫ - અગર સર મેં દર્દ હો તો ઐલોપેથિક દવાએં નોવિલજન વગૈરા ન ઈસ્તેમાલ કી જાએં. કોઈ મુફીદ તેલ સર મેં લગાએં યા હોમિયોપેથિક દવા ઈસ્તેમાલ કરેં.

૬ - ઝિયાદા ગર્મ અશ્યા, ગુળ, તિલ કે લડ્ડૂ, મેથી, સિરકા ઝિયાદા મિકદાર મેં ન ખાએં. કબૂતર, મોર કા ગોશ્ત ભી ન ખાએં. હર કિસ્મ કી ઐલોપેથિક દવાઓં સે બચના હી બેહતર હૈ. ખુસૂસન નશા-આવર (નશા લાને વાલી) યા નીંદ લાને વાલી દવાએં હરગિઝ ન લી જાએં.

૭ - હામિલા ઔરત કો ઝિયાદા વઝન ઉઠાને, ઊંચે ઝીને (સીઢી) પર ચઢને ઉતરને, પાઓં ફિસલને ઔર ઠોકર લગને સે બહોત એહતિયાત કરના ચાહિએ.

૮ - હર તરીકએ-ઈલાજ કે માહિરીન ને હામિલા ઔરત સે ન સિર્ફ મુબાશિરત કો મના કિયા હૈ બલ્કે એક હી બિસ્તર પર ઔરત કે સાથ સોને કો ભી મના કિયા હૈ ઔર નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલા) બતાયા હૈ. મગર પૈદા હોને વાલે બચ્ચે કી ફલાહ વ બેહબૂદ (ભલાઈ ઔર તરક્કી) કે પેશે-નઝર જિસ કદર એહતિયાત કર સકેં અચ્છા હૈ. વૈસે શર્અન (શરીઅત સે) ઈસમેં કોઈ મુમાનિઅત નહીં હૈ. જિન ઔરતોં કે હમલ સાકિત હો જાતે હોં ઉનકે શૌહર ઈસ હિદાયત પર સખ્તી સે અમલ કરેં. અગર ઝબ્ત ન કર સકેં તો ઈસકા લિહાઝ રખેં કે મુજામિઅત કરતે વક્ત હામિલા કે પેટ પર દબાઓ ન પળે.

૯ - ડૉકટર કાશીરામ ને અપની કિતાબ "અમરાઝે નિસ્વાં" મેં લિખા હે કે ઈસ્કાતે-હમલ કી સબસે બળી વજહ મર્દ કા બાર બાર ઔર ઝોરદાર જિમાઅ કરના હૈ. જિસકે સબબ રહમ કી ગર્દન ઔર મુંહ પર સુકળન કી તેહરીક કી વજહ સે ઈસ્કાતે હમલ હોતા હૈ.

૧૦ - અગર હામિલા ઔરત કી ગોદ મેં કોઇ બચ્ચા હો ઔર અભી દૂધ ન છૂટા હો તો ઉસકા દૂધ જલ્દ અઝ જલ્દ છુળા દેના ચાહિએ, કે હામિલા કા દૂધ ખરાબ હો જાને કે સબબ ઉસકા પિલાના બચ્ચા કે હક મેં મુઝિર હોગા.

૧૧ - સફર કરને મેં ભી બહોત એહતિયાત સે કામ લેં. બાઝ ઔકાત સળક કે ગઢોં પર રિક્ષા વ મોટર કા બહોત ઝોર કા ધક્કા ખુસૂસન અચાનક બ્રેક લગાને કા ઝટકા ભી નાઝુક અંદામ ઔરતોં કે લિયે ઈસ્કાત કા સબબ બન સકતા હૈ.

ઝમાનએ હમલ કી દૂસરી તકાલીફ ઔર ઉનકા ઈલાજ

(હામિલા કે પેશાબ મેં એલ્બયુમિન આના)

એલ્બયુમિન ઇન્સાની ઝિંદગી કા અહેમ તરીન જુઝ્વ (હિસ્સા) હૈ ઔર ઈસકા જિસ્મ સે ખારિજ હોતે રેહના (નિકલના) ખતરનાક બીમારી કા પેશ-ખૈમા હો સકતા હૈ.

પિછલે સફહે કા બાકી

★ મુસન્નિફ કી રાએ ઔર તજરુબા યે હૈ કે સિર્ફ કમઝોર રહમ વાલી મરીઝા સે યે એહતિયાત ઝરૂરી હૈ, બાકી તંદુરુસ્ત હામિલા સે બ-એહતિયાત મુબાશિરત મેં કોઇ હરજ નહીં હૈ. પૂરે ૯ માહ કી એહતિયાત આજ કલ નામુમકિન હૈ.

અગર હામિલા કે ચેહરા કા રંગ ફીકા પળ જાએ, પેટ, ચેહરા યા પૈરોં મેં ઝરા ભી સૂજન મેહસૂસ હો તો ફૌરન પેશાબ કી જાંચ કરાના ચાહિએ. ઔર પેશાબ મેં એલ્બયુમિન પાયા જાએ તો ફૌરન ઈલાજ કી તરફ મુતવજ્જે હોના ચાહિએ. યે તકલીફ ઝિયાદા તર હમલ કે આખરી મહીનોં મેં નઝર આતી હે. ઐસી હાલત મેં હામિલા કો ગિઝા મેં નમક કા ઈસ્તેમાલ બંદ કર દેના ચાહિએ. મરીઝા કો અંડે કી સુફેદી ફેંટ કર દૂધ મેં મિલાકર પિલાઈ જાએ. હસ્બે અલામાત ઈપોસાઈનમ, ઈપેસમેલ, ટ્રંબથના, મરક્યુરિસકાર યા કોઈ ઔર દવા કિસી હોમિયોપેથ કે મશવરા સે ઈસ્તેમાલ કરાને સે યે મર્ઝ ભી બઆસાની દૂર કિયા જા સકતા હે.

અગર પેશાબ ટેસ્ટ હોને પર હામિલા કે પેશાબ મેં યૂરિયા કી મૌજૂદગી ભી પાઈ જાએ તો ફિર ઉસકો ભી દવાઓં કે ઝરિયા દૂર કિયા જાએ. વરના ઈસ્કાતે હમલ યા બચ્ચા કી મૌત હો સકતી હે.

ખૂન કી કમી યા એનીમિયા

હામિલા મેં ખૂન કી કમી હમલ મેં નશૂ-વ-નુમા (પરવરિશ) પાને વાલે બચ્ચે કે હક મેં નુકસાન-રસાં હે. ઈસ સે વો કમઝોર રેહ જાતા હે ઔર ઉસકા વઝન પૈદાઈશ કે વક્ત બહોત કમ હોતા હે. ઝચ્ચા કો ભી વિલાદત કે મરહલે મેં બળી પરેશાની હોતી હે ઔર કબ્લ-અઝ-વક્ત (વક્ત સે પેહલે) વિલાદત ભી હો સકતી હે.

યે ખૂન કી કમી બિલ-ઉમૂમ મુવતાઝિન ગિઝા ન મિલને કે બાઈસ ભી હો સકતી હે. ઔર હામિલા કો બહોત ઝિયાદા કય હોતી રેહને ઔર ગિઝા હઝમ ન હોને કે સબબ સે

ભી. જૈસી સૂરત હો ઈસકા તદારુક (ઈલાજ) ઝરૂરી હૈ. અગર ખૂન કી કમી જિસ્મ મેં ફૌલાદ ઔર ફોલિક એસિડ કી કમી સે હો તો ફેરમફૉસ 6X કેલ્કેરિયા ફૉસ 6X નેટ્રિમ મ્યુર 6X દિન મેં તીન ચાર બાર ખિલાએં. ડૉકટર કે મશવરા સે વિટામિન-બી કમ્પલેક્સ વગૈરા ભી દિયા જાએ ઔર ખૂસૂસી ગિઝા કા એહતિમામ કિયા જાએ તો ઈસ મર્ઝ પર જલ્દ કાબૂ પાયા જા સકતા હૈ. બકરી યા ભૈંસ, બૈલ કી ૧૦૦ ગ્રામ કલેજી કો સિલ પર પીસ કર મોસમી, સંતરા યા અનાર કે અર્ક મેં મિલાકર બારીક કપળે મેં નિચોળને સે જો ગાઢા ગાઢા અર્ક નિકલે, સુબહ યા તીસરે પહેર પિલાના મુફીદ હૈ.

હામિલા ઔરતોં કો બુરે ખ્વાબ નઝર આના

ખ્વાબ કયા હૈં ઔર કયૂં નઝર આતે હૈં ઈસ બહેસ મેં ન પળેં, ડરાવને ખ્વાબ નઝર આને સે હામિલા કે દિલ વ દિમાગ પર જો બુરે ઔર મુઝિર અસરાત હોતે હૈં ઉનકે તદારુક કી ફિક્ર કરેં કે બાઝ કમઝોર દિલ કી ઔરતોં કે હમલ સાકિત હો જાતે હૈં. જો લોગ તાવીઝ ગન્ડોં પર યકીન રખતે હોં વો ઈસકા ઈન્તિઝામ કરેં. મુસ્લિમ ખ્વાતીન સોતે વક્ત સૂરએ ફાતિહા, આયતુલ-કુરસી, ચારોં કુલ પઢ કર અપને ઊપર દમ કરકે સીધી કરવટ સોયા કરેં. બાઝ અતિબ્બા ને ઉલ્ટી કરવટ સોને કો મના કિયા હૈ.

હોમિયોપેથિક તરીકએ-ઈલાજ મેં કુછ ખાસ કિસ્મ કે ખ્વાબોં કે લિયે દવાએં હૈં જો તજરુબા સે સહીહ સાબિત હુઈ હૈં.

અગર ખ્વાબ મેં જનાઝે, લાશેં યા ઊંચાઈ સે ગિરને કે ખ્વાબ નઝર આએં તો થુજા નં. ૨૦૦ સોતે વક્ત ઈસ્તેમાલ કરેં

હામિલા ઔરત કો નીંદ ન આના

INSOMNIA

નીંદ જો સેહત કાઈમ રેહને કે લિયે ઈન્તિહાઈ ઝરૂરી હે મગર બાઝ હામિલા ઔરતોં કી તફક્કુરાત (ફિક્રોં), દેહશત, ઝેહની પરેશાની, શૌહર કી બે-એતિનાઈ (બે-તવજ્જુહી), આસાબી કમઝોરી યા પિછલે હાદસાત કી યાદ ઔર આઈન્દા કે ખદશોં સે રાતોં કી નીંદ ઉળ જાતી હે. મરીઝા રાત ભર કરવટેં બદલતી રેહતી હે. મુસલસલ નીંદ ન આને કે સબબ મરીઝા કે મિઝાજ મેં ખુશ્કી હો જાતી હે ઔર સેહત ગિરના શુરૂ હો જાતી હે. લિહાઝા ઈન અલામાત મેં ઝેલ કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાએં

ઈગ્નેશિયા ૨૦૦ : રંજો ગમ, અફસોસ યા તફક્કુરાત કે સબબ નીંદ ન આએ તો સોતે વક્ત ઈસ દવા કી એક ખોરાક ઈસ્તેમાલ કરાએં.

કાલી ફૉસ 200 X : અગર આસાબી કમઝોરી કે સબબ નીંદ ન આએ, તો સોતે વક્ત ૪ ટિકયાં ગર્મ પાની સે.

કાફિયા ૨૦૦ : ખયાલાત કી દુન્યા મેં ખો જાએ યા કિસી ઝિયાદા ખુશી કી બાત સે નીંદ ઉળ જાએ યા કિસી નાકાબિલે બર્દાશ્ત દર્દ વ તકલીફ સે નીંદ ન આએ, મરીઝા બહોત ચિળચિળી હો તો યે દવા ઈસ્તેમાલ કરાએં.

લાઈકોપોડિયમ ૩૦ : દિન કો નીંદ આએ રાત કો નીંદ ગાઈબ, બદ-હઝમી ઔર ગેસ કી શિકાયત હો, ઈસ દવા કી દિન મેં ૩ ખોરાકેં. રાત કો ન લેં.

એકોનાઈટ ૩૦: ઝરૂરત સે ઝિયાદા ખૌફ વ ઘબરાહટ, તશ્વીશ (ફિક્ર) ઔર બેચૈની કે સબબ નીંદ ન આએ તો ઈસ દવા કી ૩ ખોરાકેં રોઝાના.

દૌરાને હમલ ઔરત કી કમર મેં દર્દ, શિકમ (પેટ) મેં બોઝ મેહસૂસ હોના

દૌરાને હમલ બાઝ ઔરતોં કી કમર મેં શદીદ દર્દ હોતા હે કે ચલના ફિરના મુશ્કિલ હો જાતા હે. મરીઝા લેટે રેહને પર મજબૂર હોતી હે. ઐસી હાલત મેં કાલી કાર્બ નં. ૩૦ મુફીદ હે. કભી ઐસા ભી હોતા હે કે શિકમે-માદર (માં કે પેટ) મેં બચ્ચા ખિસક કર એક જગા અળ જાતા હે જિસ સે હામિલા કો સખ્ત પરેશાની ઔર તકલીફ હોતી હે. ઐસે વક્ત મેં પલ્સટલા ૩૦ મુફીદ હે. કિસી વક્ત હામિલા ઐસા મેહસૂસ કરતી હે કે પોશીદા (છુપે હુએ) આઝા બાહર આ જાએંગે, ઈસ ખદશા (ફિક્ર) સે મરીઝા ટાંગ પર ટાંગ રખ કર બૈઠતી હે. ઐસી સૂરત મેં સેપિયા ૨૦૦ મુફીદ હે.

હામિલા કી નાક વ રુખસારોં (ગાલોં) પર દાગ પળ જાના

બાઝ ઔરતોં કે દૌરાને હમલ, નાક, રુખસારોં (ગાલોં) ઔર કભી પૂરે ચેહરા પર ભૂરે રંગ કે દાગ પળ જાતે હૈં જો કભી તો વિલાદત કે બાદ ગાઈબ હો જાતે હૈં ઔર કભી બાકી રેહ જાતે હૈં. જો કીમતી સે કીમતી ક્રીમ લગાને સે ભી દૂર નહીં હોતે. જો ઔરતેં દૌરાને-હમલ પીછે લિખી દવાએં, કેલ્કેરિયા-ફૉસ વગૈરા ઈસ્તેમાલ કરતી હૈં વો ઈસ સે મેહફૂઝ રેહતી હૈં. દાગ પળ જાને પર સેપિયા 1 M કે ઈસ્તેમાલ સે દૂર હો જાતે હૈં. અગર મરીઝા કે હાથ પૈરોં મેં જલન રેહતી હો ઔર સેપિયા સે કામ ન બને તો સલ્ફર 1 M ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએ.

હમલ કે પાંચવેં મહીને મેં બચ્ચા કા ફળકના મેહસૂસ ન હોના

ચાર માહ કા હમલ પૂરા હો જાને પર બચ્ચા મેં જાન પળ જાતી હૈ ઔર હામિલા બચ્ચા કા ફળકના મેહસૂસ કરને લગતી હૈ. અગર હરકત મેહસૂસ ન હો તો સમજના ચાહિએ કે બચ્ચા કમઝોર હૈ. બચ્ચા કી નશૂ-વ-નુમા કમઝોર હૈ. ઐસી હાલત મેં કાલીકાર્બ ૩૦ દો હફ્તા રોઝાના ૩ ખોરાક, ફિર કાલીકાર્બ ૨૦૦ રોઝાના એક ખોરાક એક હફ્તા તક, ફિર ભી ફળકના મેહસૂસ ન હો તો સમી સી. ફ્યૂગા ૨૦૦ રોઝાના ઈસ્તેમાલ કરાએં. મરીઝા કી કમઝોરી દૂર કરને વાલી ગિઝા કા એહતિમામ ભી ઝરૂરી હૈ.

હામિલા કી સેહત ઔર મિઝાજ કા બચ્ચા પર અસર

સેહતમંદ બચ્ચા હાસિલ કરને કે લિયે યે ઝરૂરી હૈ કે હામિલા કી જિસ્માની ઔર દિમાગી સેહત પર ખાસ ધ્યાન દિયા જાએ કે હામિલા માં કે ખૂન હી સે બચ્ચા નશૂ વ નુમા પાતા હૈ. અગર હામિલા માં કે જિસ્મ મેં પેહલે સે કિસી બીમારી કા ઝબર વ મઅદા મૌજૂદ હો તો ઉસકા અસર બચ્ચા મેં આના જિસ તરહ યકીની હૈ ઉસી તરહ માં કે અચ્છે બુરે ખયાલાત, આદાત વ અતવાર (તૌર તરીકે) કા અસર ભી બચ્ચા મેં આના ઝરૂરી હૈ. ઔર ચૂંકે બચ્ચા કી પૈદાઈશ કી ઈબ્તિદા બાપ કે નુતફે સે હોતી હૈ ઈસલિયે અગર માં બાપ કે ખૂન મેં કિસી મૂઝી (ખતરનાક) મર્ઝ આતિશ્ક, સૂઝાક, સિલ વ દિક, કેન્સર કા

અસર હોગા તો હમલ મેં પરવરિશ પાને વાલા બચ્ચા ઉસ સે ઝરૂર મુતાસ્સિર હોગા. વાલિદૈન કે ખૂન મેં આતિશક વ સૂઝાક કા ઝહેર હોને સે બચ્ચે મેં હડ્ડિયોં કી બીમારિયાં જોડોં કા દર્દ, સૂખા વગૈરા કા આરિઝા (બીમારી) લાહિક હોગા. ઔર અગર માં બાપ સિલ વ દિક, નઝલા, દમા વગૈરા કે મરીઝ હોંગે તો બચ્ચા ભી ઈન અમરાઝ કા હામિલ હોગા. ઈસલિયે ઝરૂરી હૈ કે એક જાનિબ તો હામિલા કો સેહત-બખ્શ ગિઝા ફરાહમ કી જાએ, દૂસરી તરફ સેહતમંદ ફિઝા ઔર ઐસે મકાન મેં રખા જાએ જિસમેં ખૂબ ધૂપ આતી હો ઔર હવાદાર હો. કુર્બો જવાર (આસપાસ) કા માહોલ પુરસુકૂન હો. ઈસકે સાથ સાથ માં બાપ કે જિસ્મ મેં મૌજૂદ મુમકિના અમરાઝ કે સદ્દે-બાબ (રોકથામ) કે લિયે મુંદરજા-ઝેલ દવાઓં કો ઈસ્તેમાલ કરાયા જાએ. અમરીકા મેં હોમિયોપેથિક ડૉકટર ઈન દવાઓં કા ઈસ્તેમાલ ઈસી તરહ કરાતે હૈં જિસ તરહ હમારે યહાં ઝચ્ચા કો ઐન્ટી-ટેટનિસ, ઐન્ટી-પોલિયો ઈન્જેક્શન ઔર દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાતી હૈં. હમ દવાઓં કા યે ચાર્ટ હોમિયોપેથિક મેગઝીન લાહોર સે નકલ કર રહે હૈં. હમલ કે મહીનોં કે હિસાબ સે દવાઓં કા ઈસ્તેમાલ લિખા ગયા હૈ.

પેહલે મહીને -ટ્યૂબર ક્લીનમ ૨૦૦ (હર હફ્તા એક ખોરાક)
દૂસરે મહીને - સફલીનમ ૨૦૦ (હર હફ્તા એક ખોરાક)
તીસરે મહીને - કારસીનોસન ૨૦૦ (હર હફ્તા એક ખોરાક)
ચૌથે મહીને - સલ્ફર ૨૦૦ (હર હફ્તા એક ખોરાક)
પાંચવેં મહીને - કેલ્કેરિયાકાર્બ ૨૦૦ (હર હફ્તા એક ખોરાક)
છટે મહીને - કેલ્કેરિયાફૉસ 6X (રોઝાના ૩ બાર)
સાતવેં મહીને - કેલ્કેરિયાફલોર 6X (રોઝાના ૩ બાર)

નોટ : જિન હામિલા ઔરતોં કો કિસી ઔર બીમારી કી વજહ સે દૂસરી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરના ઝરૂરી હોં તો વો દિન મેં દૂસરી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરેં ઔર રાત કો સોતે વક્ત યે હિફાઝતી દવા ઈસ્તેમાલ કર સકતી હૈં. અપને બુઝુર્ગો સે સુના હૈ કે સૂરજ વ ચાંદ ગૃહન કે વક્ત હામિલા ઔરત કો નમાઝ વ દુઆ મેં મસરૂફ રેહના ચાહિએ યા પાઓં ફૈલા કર સીધે લેટે રેહના ચાહિએ ઔર અચ્છી બાતેં, નેક ખયાલ દિલ મેં લાના ચાહિએં.

હામિલા કો વિલાદત (પૈદાઈશ) કા ઝમાના કરીબ આને પર ખૌફ વ હિરાસ

જૈસે જૈસે વિલાદત કા વક્ત કરીબ આતે જાતા હૈ બાઝ હામિલા ઔરતેં અપની ગોદ મેં બચ્ચા દેખને કે તસવ્વુર સે બહોત હશ્શાશ બશ્શાશ (ખુશ) નઝર આતી હૈં. ઈસકે બરખિલાફ ઐસી મસ્તૂરાત જિનકો અપની કિસી અઝીઝ ઝચ્ચા કી વિલાદત કે વક્ત કરીબ રેહને કા મૌકા મિલા હો ઔર જિસકો વિલાદત મેં કિસી પેચીદગી કે બાઈસ સખ્ત તકલીફ ઉઠાના પળી હો યા મૌત વાકેઅ હો ગંઈ હો તો ઈસ તસવ્વુર સે બહોત ઉદાસ ઔર મુતવહહિશ (ડરી હુઈ) નઝર આતી હૈં. ડર ઔર વસ્વસોં કે સબબ ઉનકા ખાના પીના ભી કમ હો જાતા હૈ. જિસકી વજહ સે ઉનકે દિલ પર બળી કમઝોરી આ જાતી હૈ ઔર ખૌફ કે સબબ કુવ્વતે-બર્દાશ્ત કમઝોર પળ જાતી હૈ.

વાઝેહ હો કે વિલાદત એક ફિતરી અમલ હૈ જિસ સે હર માદા (લેડીઝ) કો વાસ્તા પળતા હૈ ઔર આમ મુશાહિદા હૈ કે બકરી, ગાએ, ભૈંસ કો વિલાદત કે પૂરે અમલ મેં એક ઘંટા સે

ઝિયાદા વક્ત નહીં લગતા. બિલ્કુલ ઈસી તરહ નૉરમલ વિલાદત મેં ઔરત કો ભી કોઈ નાકાબિલે-બર્દાશ્ત તકલીફ ઔર પરેશાની નહીં હોતી હે. પેચિશ કી મરીઝા કો પાખાના કરતે વક્ત ઐંઠન ઔર કોંથને મેં જૈસી તકલીફ હોતી હે તકરીબન વૈસી હી તકલીફ વિલાદત મેં હોતી હે. ઈસલિયે ખ્વાહ મખ્વાહ પરેશાન હોને કી ઝરૂરત નહીં.

હમલ કા કોર્સ પૂરા હો જાને પર આઝાએ-પૈદાઈશ (બચ્ચાદાની, શર્મગાહ વગૈરા) અપના કામ ખુદ શુરૂ કર દેતે હૈં ઔર ઝચ્ચા (હામિલા ઔરત) કી અપની કુવ્વતે-ઈરાદી ઔર તાકત બચ્ચા કો બાહર નિકાલ દેને મેં મુઈન વ મદદગાર હોતી હે. વક્ત આને પર રહમ કા મુંહ ભી ખુલ જાતા હે ઔર શર્મગાહ કી નાલી ભી ફૈલ કર કુશાદા હો જાતી હે ઔર રહમ સે નિકલને વાલી રુતૂબત, ગ્લીસરીન કી તરહ રાસ્તા કો ચિકના કર દેતી હે ઔર ઈસ તરહ બચ્ચા બઆસાની બાહર આ જાતા હે.

વિલાદત મેં કુછ પરેશાની ઉસ હાલત મેં હો સકતી હે કે બચ્ચા કિસી બે-એહતિયાતી કે સબબ આળા તિરછા, ઉલ્ટા હો યાની સર નીચે કે બજાએ ઊપર હો. હોશિયાર દાયા ઔર મિડ-વાઈફ આળે તિરછે બચ્ચે કો હરકત દે કર સીધા કર લેતી હે. નીઝ હોમિયોપેથિક દવા પલ્સટલા નં. ૩૦ ઈસ મકસદ કે લિયે નિહાયત મુઅતબર (ભરોસે કી) વ મુઅસ્સિર ઔર બારહા કી આઝમૂદા (આઝમાઈ હુઈ) બલ્કે તીર-બેહદફ (જલ્દ અસર કરને વાલી) દવા હૈ જિસકી ચંદ ખોરાકેં થોળે થોળે વકફા સે દેને મેં ચંદ ઘંટોં કે અંદર બચ્ચા સહીહ પોઝીશન મેં આ જાતા હે. ઐસે મૌકા પર ઝરા સબ્ર કી ઝરૂરત હૈ. આજ કલ ડૉકટરની મહેઝ અપની ફીસ કે લાલચ મેં અકસર ઑપરેશન સે વિલાદત

કરાતી હૈં.

હામિલા ઔરત ઔર વર્ઝિશ

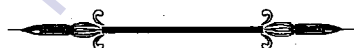
બાઝ મુસન્નિફીન ને ઔરતોં કો ઝમાનએ-હમલ મેં ઝિયાદા મેહનત કે કામ ન કરને ઔર આરામ વ સતાઈશ કે સાથ ઝિંદગી બસર કરને કા મશવરા દિયા હૈ ઔર અતિબ્બા ને હામિલા કો ઘરેલૂ કામકાજ કરતે રેહને કે સાથ હલ્કી વર્ઝિશ કરના ભી અચ્છા બતાયા હૈ. ડૉક્ટર કમલ કન્સલ હોમિયોપેથ ને અપની કિતાબ "કૈફિયતે હમલ સે માં બનને તક" મેં હામિલા ઔરતોં કો હલ્કી વર્ઝિશ કરતે રેહના ઝરૂરી કરાર દિયા હૈ. બલ્કે વર્ઝિશ કા તરીકા ભી તસ્વીરોં કે ઝરિયા સમજાયા હૈ જિસમેં બહોત કુછ નમાઝ પઢને કી શક્લેં હૈં.

આમ મુશાહિદા કી બાત હૈ કે માલદાર ઘરાનોં મેં જહાં હામિલા ઔરતોં કે ઘરેલૂ કામ મુલાઝમા ઔર ખાદમાએં કરતી હૈં ઔર હામલા સે કોઈ કામ નહીં લિયા જાતા વો ઝિયાદા-તર વક્ત લેટ કર યા અખબાર વ રસાઈલ પઢને ઔર ટી.વી. દેખને મેં ગુઝારતી હૈં. અચ્છી ગિઝાએં, ટૉનિક ઈસ્તેમાલ કરતી હૈં. ઐસી ઔરતોં કો વિલાદત કે વક્ત બળી પરેશાની ઔર દુશ્વારી હોતી હૈ. ઉનકી વિલાદત ઝિયાદા-તર પ્રાઈવેટ નર્સિંગ હોમ યા કિસી પ્રાઈવેટ લેડી-ડૉક્ટર કે ઝરિયા કરાઈ જાતી હૈ. જિસમેં એક તરફ તો બહોત રકમ સર્ફ (ખર્ચ) હોતી હૈ, દૂસરી તરફ વો ખ્વાહ-મખ્વાહ નાઈફ ઔર સીઝર કે ઝરિયા હી ડિલિવરી કરાતી હૈં. યા બળા ઑપરેશન કરતી હૈં. દૂસરી તરફ ગુરબા (ગરીબ) વ મુતવસ્સિત (દરમિયાની) દર્જે કી વો ઔરતેં જો કયામે-હમલ સે વિલાદત તક ઘરેલૂ કામોં મેં સુબહ સે શામ તક લગી રેહતી હૈં. નીઝ વો મઝદૂર-પેશા ઔરતેં જો શુરૂ સે

આખિર તક મઝદૂરી કા કામ કરતી રેહતી હૈં ઉનકો વિલાદત મેં કોઇ પરેશાની નહીં હોતી. ઈધર દર્દે-ઝેહ શુરૂ હુવા ઉધર પેહલે હી મર્હલે મેં બચ્ચા બાહર આ ગયા. ઈન હકીકતોં સે ઈન્કાર હટ-ધરમી કી બાત હોગી.

નમાઝ જો હલ્કી ફુલ્કી વર્ઝિશ ભી હૈ ઔર જિસ્મ વ રૂહ કી પાકીઝગી કા ઝરિયા ઔર સેહત-બખ્શ અમલ હૈ. લિહાઝા મુસલમાન ઔરતોં કો ઝમાનએ-હમલ મેં પાબંદે નમાઝ રેહના ચાહિએ કે ઈસ સે વર્ઝિશ કા મકસદ ભી પૂરા હોગા ઔર ખુદા કી ગુનેહગાર ભી ન હોંગી.

જો ઔરતેં પેહલે સે વર્ઝિશ કી આદી હોં વો વર્ઝિશ કરતી રહેં મગર દૌળના, કૂદના, ફાન્દના ઔર સખ્ત કિસ્મ કી ઝિયાદા વર્ઝિશ કરના બચ્ચા કે હક મેં નુકસાન-રસાં ભી હો સકતા હૈ ઔર બચ્ચા ભી ઝાએઅ હો સકતા હૈ.



ફસ્લે પંજુમ

અલામાતે વઝએ-હમલ
(બચ્ચા કી પૈદાઈશ કી નિશાનિયાં)

હમલ કે આખરી દિનોં મેં વિલાદત સે કુછ દિન પેહલે હી રહમ મેં બચ્ચા કી હરકાત બઢ જાતી હૈં ઔર હલ્કા હલ્કા દર્દ હોને લગતા હે. જિન ઔરતોં કે પેહલે ભી વિલાદત હો ચુકી હે વો ઈસ બાત કા અંદાઝા લગા લેતી હૈં કે અબ વિલાદત કા વક્ત આ ગયા હે યા ઝૂટે દર્દ હૈં. મગર જિસ ઔરત કા પેહલા હમલ હોતા હે વો ઈસ બાત કો સમજને સે કાસિર હોતી હે.

વઝએ-હમ્લ કી ઈબ્તિદાઈ અલામાત

વિલાદત સે ૧૦-૧૫ દિન પેહલે હામિલા અપને અન્દર હલ્કા-પન મેહસૂસ કરતી હે. રહમ નીચે ખિસક આને સે સાંસ કી તંગી ઔર સીને પર ભારી પન કમ હો જાતા હે. લેકિન મસાને પર દબાઓ બઢ જાને સે પેશાબ જલ્દ જલ્દ આને લગતા હે. બાઝ ઔરતોં કે શિકમ કે બાલાઈ (ઊપરી) હિસ્સા મેં દર્દ ભી હોને લગતે હૈં જો પેટ કી ખરાબી ઔર રિયાહી (ગેસ કી) તકાલીફ કે સબબ હોતે હૈં ઔર ઝૂટે દર્દ કેહલાતે હૈં. ઐસે મૌકા પર કાલોફાઈલમ 6 ઔર 30 નંબર કી ઔર સમી સી.ફયુગા 6 યા 30 નંબર કી ૩-૪ ખોરાકેં લેને સે યે દર્દ બંદ હો જાતે હૈં ઔર અગર વિલાદત સે દર્દ હોતે હૈં ઔર બઢ જાતે હૈં. વઝએ-હમલ (ડિલિવરી) કી પેહલી અલામત, દર્દે-ઝેહ (ડિલિવરી કે ટાઈમ કે દર્દ) કા શુરૂ હોના. દૂસરી અલામાત,

રહમ કી ગર્દન કા ફૈલના ઔર કુશાદા હો જાના. તીસરી અલામત, ખૂન રિસના યા પાની આના.

દર્દે-ઝેહ LABOUR PAINS

૧ - યે દર્દ રહમ કે સુકળને કે સબબ હોતે હૈં ઔર બાકાઈદગી કે સાથ આતે ઔર જાતે હૈં ઔર પીઠ કી તરફસે ઉઠ કર આગે કી તરફ આ કર નીચે કો જાતે હૈં. ઈન દર્દોં કે સાથ લેસદાર રુતૂબત આને લગતી હૈ, કોકેં ખાલી માલૂમ હોને લગતી હૈં ઔર ઈન દર્દોં કે સાથ રહમ કા મુંહ ખુલના શુરૂ હો જાતા હૈ. ઈસલિયે ઈન દર્દોં કા હોના ઝરૂરી હૈ. ઈસલિયે જબ દર્દ હલ્કે ઔર નાકાફી હોતે હૈં તો દાયા દર્દ બઢાને વાલી દવા કા મુતાલબા કરતી હૈ યા ઈન્જેક્શન લગવાને કો કેહતી હૈ.

૨ - દૂસરી અલામત રહમ કા મુંહ ખુલના ઔર ગર્દન ચૌળી વ કુશાદા (ફૈલી હુઈ) હોના હૈ. જૈસે જૈસે દર્દે-ઝેહ બઢતે જાતે હૈં પાની કી તરાવિશ (ટપકને) કે સાથ રહમ કા મુંહ કુશાદા હોતા જાતા હૈ. યહાં તક કે બચ્ચા બાહર આને કે કાબિલ રાસ્તા બન જાતા હૈ.

૩ - તીસરી અલામત ખૂન રિસ્ના. રહમ સુકળને સે જનીન કી ઝિલ્લિયાં જુદા હોને સે ખૂન રિસ્ને લગતા હૈ. વાઝેહ હો કે વઝએ-હમલ એક ફિતરી અમલ હૈ. લિહાઝા ઈસકો સર-અંજામ દેના કુદરત કી ઝિમ્મેદારી હૈ ઔર ઝચ્ચા કી અપની હિમ્મત વ તાકત બચ્ચા કો બાહર નિકાલને મેં મદદ દેતી હૈ. મગર ઈન્સાન જો ફિતરતન જલ્દબાઝ હૈ વો સબ્ર વ તહમ્મલ (બર્દાશ્ત) કે બજાએ જલ્દ અઝ જલ્દ વિલાદત કે લિયે બેચૈન નઝર આતા હૈ. ઈસ કિતાબ કા મુતાલિઆ કરને વાલિયોં કો ઈસ મૌકા પર બે-સબરી કે બજાએ ઝબ્ત વ તહમ્મુલ સે કામ

લેના ચાહિએ. જો હામિલા ઔરતેં હમલ કે ઝમાના મે અપના ઈલાજ હોમિયોપેથિક તરીકા પર કરાતી હૈં ઔર ઈસ કિતાબ મેં લિખી હિદાયતોં પર અમલ કરતી હૈં ઉનકો કિસી કિસ્મ કી પરેશાની નહીં હોતી.

વિલાદત કા અમલ તીન મર્હલોં મેં પૂરા હોતા હે ઔર તીન મર્હલોં કી તકમીલ (પૂરા હોને) મેં પેહલે વઝએ-હમલ મે કમ વ બેશ ૧૫ સ લે કર ૨૦ ઘંટે તક લગ સકતે હૈં. અલ્બત્તા જિસ ઔરત કે પેહલે ભી બચ્ચે હો ચુકે હૈં વો કમ વક્ત મેં ફરાગત હાસિલ કર લેતી હૈં.

અવ્વલ મર્હલે મેં જો હલ્કે દર્દે-ઝેહ કી શુરૂઆત સે રહમ ક ામુંહ ખુલને તક કા ઝમાના હોતા હે, ૧૦,૧૨ યા ૧૫ ઘંટે લગ સકતે હૈં. મગર શાઝ વ નાદિર (કભી કભાર) યે વકફા કઈ દિન ભી હો સકતા હે. ઈસ મર્હલે મેં ઝચ્ચા કા ચલના ફિરના, હરકત કરના મુફીદ રેહતા હે. ઈસ વકફે મેં હામિલા કા પાખાના, પેશાબ વ ગુસ્લ સે ફારિગ હો લેના ઝિયાદા અચ્છા ઔર મુનાસિબ રેહતા હે. અગર ઝચ્ચા કો કબ્ઝ હો તો ગ્લીસરીન કે એનીમા કે ઝરિયા આંતોં કી સફાઈ કરા લેના ચાહએ.

દૂસરા મર્હલા ઝિલ્લી ફટને કે બાદ કા મુખ્તસર વકફા જો ચંદ મિનટ સે લે કર ૨-૩ ઘંટે હો સકતા હે, શાઝ વ નાદિર ઈસસે ઝિયાદા ભી ઈસ અરસા મેં દર્દોં કી શિદત બઢ જાતી હે ઔર જલ્દ જલ્દ આને લગતે હૈં. ઈસ મર્હલા મેં ઝચ્ચા કો અપની કુવ્વત બચ્ચે કે જલ્દ બાહર આને કે લિયે સર્ફ (ખર્ચ) કરના હોતી હે. તજરુબાકાર દાયા ઈસ મૌકા પર ઝચ્ચા કે પૈરોં કો ચારપાઈ કે પાઈતાને કી પટ્ટી સે અટકા કર હાથોં સે ચારપાઈ કી પટ્ટિયાં પકળવા કર યા સિરહાને કો કપળા બાંધ કર ઔર

ઉસકો પકળવા કર ઝચ્ચા સે ઝોર લગવાતી હૈં, ઈસ તરહ રહમ કા દબાઓ મુસલસલ બચ્ચા પર પળતા રેહતા હે ઔર બચ્ચા કા સર શર્મગાહ કે દહાને પર આ જાતા હે ઔર ફિર એક સખ્ત દર્દ કે ઝટકે કે સાથ બચ્ચા કા સર પેશાની ઔર ચેહરા ખૂન મેં લથળા હુવા બાહર આ જાતા હે ઔર ફિર ચંદ હી મિનટ મેં બચ્ચા કા બકયા જિસ્મ બાહર આ જાતા હે. ઈસ મર્હલે મેં ઈસ બાત કા ધ્યાન રખના ઝરૂરી હે કે બચ્ચે કો કોઈ નુકસાન ન પહોંચે. ઈસ મૌકા પર જલ્દબાઝી કરને સે શર્મગાહ મેં શિગાફ આ સકતા હે. બેહતર યહી હે તબઈ તરીકા સે બચ્ચે કે પૂરે જિસ્મ કો બાહર આને કા મૌકા દિયા જાએ ઔર ખીંચને કી કોશિશ ન કી જાએ.

બચ્ચા કા સર નિકલ આને પર એક સાફ મુલાઈમ કપળા પાની મેં ભિગો કર મુંહ ઔર આંખેં સાફ કર દેના ચાહિએ. અગર નાલ બચ્ચે કે ગલે મેં લિપટા હો (કભી કભી ઐસા ભી હો જાતા હે) તો ફૌરન નિકાલ દેના ચાહિએ. વરના બચ્ચે કે પૂરા બાહર આને મેં દેર ભી હોતી હે ઔર કભી કભી ગલે મેં ફાંસી લગ કર મૌત ભી હો સકતી હે.

વઝએ-હમલ કા દૂસરા તરીકા

(માખૂઝ હોમિયો લેડી ડૉક્ટર મુસન્નિફા ડૉક્ટર રઘબીર સહાએ ભારગો અનૂપ શેહરી)

જિસ વક્ત હામિલા કો દર્દે-ઝેહ આના શુરૂ હોં ઔર યે યકીન હો જાએ કે દર્દ ઝૂટે નહીં બલ્કે સચ્ચે દર્દ હૈં તો હામિલા કો કુછ ગર્મ દૂધ યા કુછ ગર્મ હલ્વા ખિલવાના ચાહિએ ઔર આહિસ્તા આહિસ્તા ઇધર ઉધર ટેહલાના ચાહિએ. ઐસે વક્ત મેં ઝચ્ચા કો કોઈ ઠંડી ચીઝ હરગિઝ ન દી જાએ. દો બળી સાફ

હમવાર ઈંટેં ઝમીન પર રખ કર જો હામિલા કી ચારપાઈ સે દૂર ન હોં, હામિલા કો ઉન પર બિઠલા કર હિદાયત કરના ચાહિએ કે વો અપના સાંસ નીચે ફેંકે ઔર ઝરા ઝોર લગાએ. જિસ વક્ત બચ્ચા રહમ સે બાહર આને લગે તો ઉસકો એહતિયાત સે દોનોં હાથોં મેં લેના ચાહિએ. અગર હામિલા નિહાયત કમઝોર હૈ જો બૈઠ કર બચ્ચા નહીં જન સકતી હૈ તો ઉસકો ચારપાઈ પર ચિત લિટા કર જનવાના ચાહિએ. મગર તજરુબા મેં બૈઠ કર જનવાને કા તરીકા ઉમ્દા સાબિત હુવા હૈ. અગર બચ્ચા પૈદા હોને મેં દેર નઝર આએ તો હામિલા સે તસલ્લી વ તશફ્ફી કી બાત કરના ચાહિએ કે ઝિયાદા પરેશાન ન હોં ઔર થોળા સા ગર્મ દૂધ યા ગર્મ હલ્વા મુકર્રર (દોબારા) ખિલવા દેના ચાહિએ.

ઝચ્ચાખાના મેં દાયા કે અલાવા ખાનદાન કી દો બુઝુર્ગ ઔરતેં મૌજૂદ રેહના ભી ઝરૂરી હૈ. એક કો ચાહિએ કે બર-વક્તે ઝરૂરત ઝચ્ચા કો ગોદ મેં લે કર બૈઠ જાએ ઔર ઉસકી તબીઅત બેહલાએ ઔર દૂસરી ઝરૂરી ચીઝોં કી ફરાહમી મેં મસરૂફ રહે.

વિલાદત કા આમ ઔર તબઈ તરીકા યે હૈ કે વિલાદત કે વક્ત બચ્ચે કા સર નીચે ઔર પૈર ઊપર કો હોતે હૈં. ઈસમેં ઝચ્ચા વ બચ્ચા દોનોં કી હિફાઝત ઔર આસાની હૈ. મગર બાઝ દફા પૈર નીચે ઔર સર ઊપર કો હોતા હૈ. ઈસમેં પરેશાની ઝરા સી ઝરૂર હોતી હૈ મગર કોઈ તશવીશ વ ફિક્ર કી બાત નહીં. બાઝ વક્ત બચ્ચા ટેઢા હો જાતા હૈ. ઈસ હાલત મેં ઝચ્ચા વ બચ્ચા કી ઝિંદગી ખતરે મેં સમઝી જાતી હૈ. મગર હોશિયાર દાયા હાથોં મેં નારિયલ કા તેલ લગા કર જાએ-મખ્સૂસ મેં હાથ ડાલ કર ઉમ્દગી સે બચ્ચા કો સીધા કર લેતી હૈ

ઔર હોમિયોપેથિક દવા પલ્સટલા ઈસ મકસદ કે લિયે હઝારોં મરતબા કી આઝમૂદા (આઝમાઈ હુઈ) હૈ. નવ્વેં મહીના સે હી ઈસ દવા કો ખિલાના શુરૂ કર દેં તો યે સૂરત હરગિઝ પેશ ન આએ.

બચ્ચા પૈદા હોને કે બાદ અગર ન રોએ

બચ્ચા બાહર આ જાને પર ન રોએ યા ઉસકી આવાઝ, સાંસ મેહસૂસ ન હો તો બચ્ચા કી પીઠ કો ઝોર સે થપથપાના ચાહિએ (ઈતને ઝોર સે નહીં કે બચ્ચા કો તકલીફ હો) યા ચેહરા પર ઠંડે પાની કે છીંટે દેના ચાહિએ. ઈતને અમલ સે બચ્ચા કી કુવ્વતે-મુદરિકા અપના કામ કરને લગતી હૈ. બાઝ જગા બચ્ચા કી ઝબાન પર સિયાહ મિર્ચ કા સુફૂફ બારીક પીસ કર લગાના, જિસ્મ પર ચુટકી લેને કા રિવાજ ભી હૈ. બચ્ચા કો ઉલ્ટા લટકાના, મસ્નૂઈ તનફફુસ (નકલી સાંસ) જારી કરાના વગૈરા ભી મુસ્તઅમલ (ઈસ્તેમાલ હોતા) હૈ.

દમ તોળતે બચ્ચે

અગર મઝકૂરા-બાલા તદબીરોં કે બાદ ભી બચ્ચા ન રોએ ઔર તનફફુસ (સાંસ) જારી ન હો તો સમજના ચાહિએ કે બચ્ચા મુર્દા હૈ. મગર મૌત કે યકીન કર લેને સે પેહલે ઝેલ કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાએં.

એન્ટમટાર્ટ ૨૦૦ : અગર વિલાદત કે બાદ બચ્ચા પેહલા સાંસ ન લે તો એન્ટમટાર્ટ હર પાંચ મિનટ બાદ દો તીન ખોરાકેં બચ્ચે કે મુંહ મેં ડાલેં.

કારબોદેજ 1 M : બચ્ચા બિલ્કુલ ઠંડા બેહિસ વ હરકત

પળા હો, દિલ કી હરકાત ન સુનાઈ દેં. ઐસા માલૂમ હો કે જૈસે પાની મેં ડૂબે હુએ કો બાહર નિકાલા ગયા હો. ૫-૫ મિનટ બાદ ચંદ ખોરાકેં દેને સે બચ્ચા અઝ-સરે-નવ (નએ સિરે સે) ઝિંદગી મેં કદમ રખતા હૈ ઔર બુઝતા હુવા ચિરાગ એક દમ રૌશન હો જાતા હૈ.

લારોસિરેસિસ ૩૦ : ઝચ્ચાખાના મેં બચ્ચા દમ તોળતા નઝર આએ, સાંસ લેને કે લિયે ઝપટે લેકિન સાંસ ન લે પાએ તો ઈસ દવા કો જલ્દ જલ્દ દીજિયે.

વઝએ-હમલ કા તીસરા ઔર આખરી મર્હલા

ઈસ મર્હલે મેં વિલાદત કે બાદ તકરીબન આધ ઘંટા કે અંદર મશીમા (આનોલ, બચ્ચે કી પૈદાઈશ કે વક્ત ઉસકે સાથ લગી હુઈ ઝિલ્લી) ખારિજ હોતા હૈ. અગર ૩૦-૪૦ મિનટ ગુઝર જાને પર ભી મશીમા ખારિજ ન હો ઔર ઐસે મૌકા કી તદબીરેં ઝચ્ચા કો છીંક દિલાના વગૈરા સે ભી કામયાબી ન હો તો ફિર મશીમા ખારિજ કરાને કે લિયે હોમિયોપેથિક દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં જો ઝેલ મેં લિખી જા રહી હૈં.

આનોલ (મશીમા) ગિરને મેં દેર હો જાને પર ઝચ્ચા-ખાના મેં જો ઔરતેં હોં વો કોઈ ઐસી બાત ઝબાન સે ન નિકાલેં જિસ સે ઝચ્ચા કે દિલ મેં ખૌફ વ હિરાસ પૈદા હો જાએ ઔર ઉસકી કુવ્વતે-મુદાહિફઅત (બચાઓ કરને કી કુવ્વત) કમઝોર પળ જાએ. ઘર કી ઔરતોં કો લાઝિમ હૈ ઝચ્ચા (ડિલિવરી વાલી ઔરત) કે કમરા કે બાહર જા કર મર્દોં કો સૂરતેહાલ બતા કર ઉનસે ઈન્તિઝામ કરને કો કહેં.

એક માહિરે-ફન ઔર તજરુબાકાર દાયા ને બતાયા કે વો બચ્ચે કે બાહર આતે હી બચ્ચા કો કપળે સે ઢાંપ દેતી હૈ ઔર

ઝચ્ચા કો યા પાસ વાલી ઔરતોં કો લળકા લળકી હોના ઉસ વક્ત તક નહીં બતાતી જબ તક કે આનોલ ન ગિર જાએ. મેરે યે પૂછને પર કે ઐસા કયૂં કરતી હો, ઉસને એક બળી નફસિયાતી બાત બતાઈ, અગર બચ્ચા કી પૈદાઈશ ઝચ્ચા કી ખ્વાહિશ વ ઉમ્મીદ કે ખિલાફ હોતી હે તો વો એક ઠંડા સાંસ લેતી હે કે જિસ સે આનોલ ઊપર કો ખિસક જાતી હે ઔર ફિર બળી પરેશાની હોતી હે.

વઝએ-હમલ કે બાદ આનોલ કા અંદર રેહ જાના

RETENTIONOFPLACENTA

બચ્ચા હો ચુકને કે થોળી દેર તકરીબન આધ ઘંટે મેં આનોલ ખુદ બાહર આ જાતી હે. આનોલ નિકલને સે પેહલે યા બાદ મેં સૈલાને-ખૂન (ખૂન બેહના) ભી હુવા કરતા હે. કુદરતી કોર્સ કે મુતાબિક તો પેહલે બચ્ચા હોતા હે ઉસકે બાદ દર્દો કે સાથ આનોલ, રહમ સે અલગ હોને લગતી હે. ઈસ અમલ મેં નિસ્ફ ઘંટા સે લે કર કભી કભી એક ઘંટા તક લગ જાતા હે. ઈસ વક્ત જો સૈલાને-ખૂન હોતા હે વો તકલીફ-દેહ નહીં હોતા બલ્કે ઈસ સે ઝચ્ચા કો સુકૂન મિલતા હે. અગર આનોલ જિસ્મ સે અલગ ન હો ઔર સૈલાને-ખૂન ઝિયાદા હો તો સૈલાને-ખૂન ઝચ્ચા કે હક મેં ખતરનાક ભી હો સકતા હે. ઐસી હાલત મેં બિલા-તવક્કુફ (ફૌરન) ઝચ્ચા કો વિસ્કમ અલ્બમ મદર ટિંકચર કા ઈસ્તેમાલ, ભરોસા કા ઈલાજ હે. મગર પલ્સટલા એક હઝાર કી એક ખોરાક દે કર ઉસકે ૮-૧૦ મિનટ બાદ વિસ્કમ અલ્બમ ટિંકચર દસ દસ કતરે એક બળે ચમ્મચ ગર્મ પાની મે ડાલ કર હર દસ દસ મિનટ પર ૫-૬ ખોરાકેં પિલાઈ

જાએં ઔર અગર કાલોફાઈલમ ૩૦ કી એક એક પુળિયા દરમિયાન મેં દી જાએ તો બહોત મુનાસિબ હૈ કે બાઝ ડૉક્ટરોં ને ઈસકી ભી સિફારિશ કી હૈ. ઈસી તરહ કેન્થરિસ 1X કા બસૂરતે-બાલા ઈસ્તેમાલ કરાના ભી આનોલ નિકાલ દેતા હૈ.

ડૉક્ટર વિલ્મિટ ને વઝએ-હમલ કે બાદ રુકી હુઈ આનોલ નિકાલને કે લિયે ઍરી જબ્રક 1X પાંચ કતરે ફી-ખોરાક (એક ખોરાક મેં) દેને સે કામયાબી હાસિલ કી હૈ.

આજ કલ હોમિયોપેથી મેં જો મુરક્કબાત (મિક્સચર) કા રિવાજ ચલ પળા હૈ ઔર બાઝ હાલતોં મેં મુફીદ સાબિત હુવા હૈ ઉસકે મુતાબિક વિસ્કમ એલિયમ ટિંકચર ઔર ઍરીજેરિન 1X, કેન્થરિસ 1X કો મિલા કર ભી દિયા જા સકતા હૈ.

અગર કિસી ઝચ્ચા કે અંદર આનોલ રુકને કી હિસ્ટ્રી પાઈ જાએ યાની પેહલી વિલાદતોં મેં આનોલ રુકી હો તો ઐસી મરીઝા કો હમલ કે ચૌથે પાંચવેં ઔર છટે મહીને મેં હાઈડ્રાસ્ટિસ 3X પાંચ પાંચ કતરે દિન મેં ૩ બાર ઈસ્તેમાલ કરને સે આઈન્દા આનોલ ન રુકેગી.

નોટ: વિલાદત સે કબ્લ મઝકૂરા-બાલા (ઊપર દિએ હુએ) દવાએં ઘર મેં મૌજૂદ રેહના અચ્છા હૈ.

વઝએ-હમલ કે બાદ સૈલાને-ખૂન

આનોલ ગિર જાને કે બાદ આહિસ્તા આહિસ્તા ખૂન આના બંદ હો જાતા હૈ. અગર ઐસા ન હો તો ફિર ખૂન રોકને કી તદાબીર ઈખ્તિયાર કરના ભી ઝરૂરી હૈ. બસા ઔકાત ઐસા ભી દેખા ગયા હૈ કે આનોલ કા કોઈ ટુકળા બિલખુસૂસ આલાત કે ઝરિયા ઈસ્કાતે-હમલ (હમલ ગિરને) મેં રહમ કે અંદર રેહ

જાતા હૈ. ઉસકો બાહર નિકાલને કે લિયે ખૂન કા ઈખરાજ ઝરૂરી હોતા હૈ કે ઉસી ખૂન કે બહાઓ મેં વો ટુકળે નિકલતે હૈં. ઐસી સૂરત મેં મેરા મામૂલ યે હૈ કે દાયા કે ઝરિયા યે માલૂમ હોને પર કે અભી પૂરી સફાઈ નહીં હુઈ હૈ, મૈં કેન્થરિસ 1X પાંચ પાંચ કતરે હર આધ ઘંટા બાદ દિલાતા હૂં કે જિસ સે આનોલ કે રુકે હુએ ટુકળે નિકલ કર ખૂન બંદ હો જાતા હૈ. અગર ખૂન બંદ ન હો તો ઈસ્કાતે-હમલ રોકને વાલી દવાએં યા ઈસ્તિહાઝા કે બયાન મેં દી ગઈ દવાએં હસ્બે અલામાત દી જાએં.

વિલાદત મેં પરેશાની - પેચીદગી યા તાખીર (દેર હોને) કે વક્ત ઈસ્તેમાલ હોને વાલી દવાએં

MEDICINES FOR EASY BIRTH

વઝએ-હમલ એક ફિતરી અમલ હૈ જો બગૈર કિસી ખાસ તકલીફ વ પરેશાની કે મિસ્લ દીગર હેવાનાત (જાનવરોં) કે હોના ચાહિએ. મગર મૌજૂદા તેહઝીબ વ તમદ્દુન ને ફિતરી વઝાઈફ (કુદરતી કામોં) કી અદાઈગી મેં ભી દવાઓં કા સહારા લેને કા આદી બના દિયા હૈ. લિહાઝા ઝેલ મેં ઐસી દવાએં લિખી જા રહી હૈં કે જિનકે ઈસ્તેમાલ સે વઝએ-હમલ મુખ્તસર વક્ત મેં બઆસાની હો સકતા હૈ.

નોટ: વિલાદત કે મૌકા પર ઈન દવાઓં કો ઉબ્લે હુએ પાની (એક બળા ચમ્મચ) મેં ડાલ કર દિયા જાએ.

એકોનાઈટ 3X : જબ ઝચ્ચા દર્દોં સે બેચૈન હો, મૌત કા ખૌફ તારી હો, તેઝ બુખાર હો.

બેલાડોના ૨૦૦ : જબ દર્દે-ઝેહ એક દમ પૈદા હોં ઔર થોળી દેર રેહ કર અચાનક બંદ હો જાએં તો ઈસકા ઈસ્તેમાલ દર્દોં કો મુઅસ્સિર બના દેગા ઔર રહમ કી સખ્તી કો દૂર કર દેગા.

પલ્સટલા ૨૦૦ : કમઝોર દર્દે-ઝેહ જો કઈ દિનોં સે જારી હોં ઔર વિલાદત ન હો રહી હો, દર્દ બે-ઝાબ્તા હોં, કભી પીઠ કી તરફ કભી રાનોં મેં. બકૌલ ડૉક્ટર કેનિટ, કમઝોર દર્દોં કો બઢાને મેં પલ્સટલા કા દર્જા બહોત બુલંદ હૈ. યે બાત ભી યાદ રખેં અગર વઝએ-હમલ કે વક્ત બચ્ચા ગલત પોઝીશન (આળા, તિરછા, ઉલ્ટા) હો તો ઈસકી ચંદ ખોરાકેં અસ્લ પોઝીશન મેં લે આતી હૈં.

જેલસેમિયમ ૩૦ : વઝએ હમલ કે વક્ત રહમ કા મુંહ સખ્તી કે સબબ ન ખુલ રહા હો, દર્દ પીછે કી તરફ જાતે હોં, ઐસી હાલત મેં બેલાડોના કે બાદ ઈસકા ઈસ્તેમાલ મુફીદ હૈ.

કાલુફાઈલમ ૩૦ : યે દવા ભી પલ્સટલા કી તરહ દર્દોં કો બઢાતી ઔર ઝૂટે બે-કાઈદા દર્દોં કો બંદ કર દેતી હૈ.

કેમોમલા ૩૦ : તુંક-મિઝાજ, બે સબ્ર, ઝિદ્દી મરીઝા જો દર્દોં કી શિદ્દત સે વાવેલા મચા રહી હો, જો ભી સામને આએ ઉસે બુરા ભલા કહે. મુઆલિજ કો ભી દો-ચાર ઉલ્ટી સીધી સુના દે. ઐસી સૂરત મેં ઈસ દવા કી ૩-૪ ખોરાકેં મરીઝા કો દર્દ બર્દાશ્ત કરને કે કાબિલ ઔર વિલાદત કો આસાન બના દેંગી.

નક્સ વામીકા ૩૦ : ઐશ વ ઈશરત મેં બસર કરને વાલી ઝચ્ચા મેં રુકા હુવા વઝએ-હમલ, હર દર્દ પાખાના પેશાબ કી હાજત પૈદા કરે, મરીઝા ચિળચિળે મિઝાજ કી હો.

કાલીફૉસ 6X : મરીઝા કે દિલ વ દિમાગ કો સુકૂન ઔર વિલાદત કો આસાન બનાને કે લિયે કિસી ભી દવા કે સાથ

ઈસ તરહ ઈસ્તેમાલ કરાએ કે ઈસકી ૮-૧૦ ટિકયાં ગર્મ પાની મેં એક કપ કે અંદર હલ કરકે રખ લેં ઔર હર દસ પાંચ મિનટ બાદ એક એક ચમચા ઝચ્ચા કે મુંહ મેં ડાલતે રહેં.

નાલ કાટને કા તરીકા

નાલ કાટના અગરચે દાયા, મિડ-વાઈફ, બચ્ચા જનાને વાલી કા કામ હે મગર કિસી કામ યા બત કા જાનના, ન જાનને સે બેહતર હોતા હે. કભી ઐસા ભી હો સકતા હે કે દાયા ન મિલ સકી હો ઔર બચ્ચા પૈદા હો ગયા હો તો કોઈ ભી ઔર, બતરીકે-ઝેલ (નીચે કે તરીકે સે) નાલ કાટ સકતી હે.

જબ આનોલ બાહર આ જાએ યાની ખારિજ હો જાએ ઔર ઉસકી હરકત વ તળપ બંદ હો જાએ તો અવ્વલ નાલ કો બચ્ચા કે પેટ કી તરફ સોંતા જાએ તાકે ખૂન બચ્ચે કે પેટ મેં ચલા જાએ. ફિર તીન ઉંગલ નાલ બચ્ચે કી તરફ છોળ કર તાગા સે કસ કર બાંધ દિયા જાએ. ફિર દો ઉંગલ છોળ કર દૂસરા બંદ લગા દિયા જાએ. અબ દોનોં બંદોં કે દરમિયાન કે હિસ્સે કો તેઝ છુરી, બ્લેડ યા કૈંચી સે કાટ દેં ઔર ઘુમા કર બાંધ દેં. કટે હુએ નાલ પર સરસૂં કા તેલ ભી લગા દેં. ઉસકે બાદ નૌમૌલૂદ બચ્ચે કો ગર્મ પાની સે નેહલા કર સાફ મુલાઈમ બિસ્તર પર દાહિની (સીધી) કરવટ લિટા દેં. નાફ જબ તક ખુશ્ક હો (સૂખ) કર ન ગિર જાએ નાફ પર સાફ પટ્ટી બંધી રખેં. અંગૂઠે કો ચિરાગ કી લવ પર ગર્મ કરકે નાલ કો બાર બાર સેંકને સે ભી નાલ જલ્દ અચ્છા હો જાતા હે યા ગર્મ તેલ કા ફાયા રખતી રહેં.

વઝએ-હમલ કે વક્ત સફાઈ કા એહતિમામ

વઝએ હમલ કે મૌકા પર દાયા, મિડ-વાઈફ ઔર

સહારે કે લિયે પાસ રેહને વાલી ઔરતોં કો ભી સફાઈ સુથરાઈ કા પૂરા ખયાલ રખના ચાહિએ. કિસી કે ભી નાખુન બઢે હુએ ન હોં. લાઈફ-બૉય સાબુન સે અચ્છી તરહ હાથ ધો કર ઝચ્ચા વ બચ્ચા કો હાથ લગાયા જાએ.

વિલાદત કે બાદ ઝચ્ચા (ડેલિવરી વાલી ઔરત) કી ફિક્ર વ ખબરગીરી

બચ્ચે કો નેહલા કર લિટા દેને કે બાદ અબ ઝચ્ચા કી ફિક્ર કરના ચાહિએ. આનોલ ગિર જાને કે બાદ ઝચ્ચા કે કપળે વ બિસ્તર સાફ કરકે ઉસકી શર્મગાહ મેં ૪-૫ ઉંગલ કી કપળે કી ગદ્દી બના કર દાખિલ કર દેના ચાહિએ. જિસકો મુનાસિબ વક્ફોં કે બાદ બદલતે રેહના ચાહિએ ઔર એક દો ખોરાકેં આરનિકા મોન્ટ ૨૦૦ કી ભી ખિલા દેના ચાહિએ. તીન હાથ લમ્બા ઔર એક બાલિશ્ત ચૌળા કપળા મિસ્લ પટ્ટી કે ઝચ્ચા કે પેટ પર લપેટ દેના ચાહિએ. જો દસ દિન તક લિપટા રહે. ઐસા કરને સે પેટ બઢ કર આગે કો નહીં નિકલતા હૈ.

વિલાદત કે બાદ ઝચ્ચા કો ૩ ઘંટે તક ચિત લિટાએ રખના ચાહિએ. કપળે ઉતારના, પેશાબ પાખાના, સબ લેટે લેટે હી કરાના ચાહિએ. હરકત સે ઝિયાદા ખૂન નિકલ જાને કા અંદેશા હો સકતા હૈ. તીન ઘંટા ઈસ તરહ લેટે રેહને પર ખુદ બખુદ નીંદ આ કર ઝચ્ચા કો બહોત આરામ મિલ જાતા હૈ.

વિલાદત કે ૮-૧૦ ઘંટે બાદ અગર ઝચ્ચા કી તબીઅત સુકૂન પર હો તો બચ્ચા કો દૂધ પિલાના ચાહિએ. મગર દૂધ પિલાને સે પેહલે ઝચ્ચા કો બ્રેસ્ટ પમ્પ યા અપને હાથોં સે છાતિયોં કો દબા કર કુછ દૂધ નિકાલ કર ફેંક દેના ચાહિએ. ફિર

ગર્મ પાની સે આંચલ સાફ કરકે બચ્ચા કે મુંહ મેં દેના ચાહિએ. અગર દૂધ કાફી મિકદાર મેં ન ઉતરે તો ઈસકે લિયે આગે લિખી દવા ઈસ્તેમાલ કરેં.

ઝચ્ચા કો ખુદ દૂધ પીના ચાહિએ. બચ્ચે કો દૂધ પિલાને સે પેહલે મકામી રિવાજ કે મુતાબિક શહેદ ચટાના ચાહિએ યા ઘુટ્ટી (ચંદ પેટ સાફ કરને વાલી દવાઓં કા મુરક્કબ, મિક્સચર) પિલાના ચાહિએ.

બચ્ચા કે કાન મેં અઝાન વ તકબીર કેહલવાના

બચ્ચા કો ગુસ્લ દેને કે બાદ જલ્દ અઝ જલ્દ સીધે કાન મેં અઝાન ઔર ઉલ્ટે કાન મેં ઈકામત કેહલવા દેના ચાહિએ કે સુન્નત હૈ. ખુદ હુઝૂર નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને હઝરત હસન રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ કી પૈદાઈશ કે વક્ત અઝાન વ તકબીર કહી થી. (ઝાદુલ-મઆદ, બૈહકી) અઝાન કેહલવાને સે બચ્ચા શૈતાન કે અસર સે મેહફૂઝ રેહતા હૈ.

જુળવાં હમલ

MULTIPLE PREGNANCY

કભી કભી બાઝ ઔરતોં કે બયક-વક્ત (એક હી વક્ત મેં) દો બચ્ચોં કી વિલાદત એક સાથ હોતી હૈ જો કોઈ તઅજ્જુબ કી બાત નહીં. હર માહ ખસ્યતુર્રહમ સે એક અંડા નિકલને કે બજાએ કભી દો અંડે ભી એક સાથ નિકલ સકતે હૈં ઔર ઈસ તરહ દો હમલ કરાર પાના મુમકિન★ હૈ. જિસ તરહ બાઝ

★ બાઝ કા ખયાલ હૈ કે એક હી અંડે મેં દો કીળે દાખિલ હો જાતે હૈં જિસ સે જુળવાં બચ્ચે પૈદા હોતે હૈં.

મુરગિયોં કે અંડોં મેં એક કે બજાએ દો ઝર્દી હોતી હૈં ઔર એક અંડે સે દો બચ્ચે ભી નિકલતે દેખે ગએ હૈં. એક હમલ મેં દો બચ્ચોં કા હોના આમ બત હૈ. શાઝ વ નાદિર દો સે ઝિયાદા ઔર સાત બચ્ચોં તક કી પૈદાઈશ કી ખબરેં પઢી ઔર સુની હૈં.

એક સે ઝિયાદા બચ્ચોં કા રહમ મેં હોના ભી કબ્લ અઝ વક્ત (વક્ત સે પેહલે) માલૂમ કિયા જાના મુમકિન નહીં હૈ. બસ કયાસ (ખયાલ) હી કિયા જા સકતા હૈ.

બાઝ દફા ઝચ્ચા કા બહોત ઝિયાદા બઢા હુવા પેટ દેખ કર દાયા દો બચ્ચોં કા શુબહ કરતી હૈં જો કભી ગલત હોતા હૈ કભી સહીહ.

જુળવાં બચ્ચે આમ તૌર પર કમઝોર હોતે હૈં ઔર એક કે બાદ દૂસરા બચ્ચા તકરીબન એક ઘંટા બાદ હોતા હૈ.

અગર બચ્ચા પૈદા હો જાને કે બાદ ઝચ્ચા કા પેટ ખાલી ન હો તો સમજના ચાહિએ કે અભી દૂસરા બચ્ચા પેટ મેં મૌજૂદ હૈ. ઉસ વક્ત ઘબરાને કી ઝરૂરત નહીં. નિસ્ફ ઘંટે સે લે કર એક ઘંટે કે અંદર દૂસરા બચ્ચા ભી ફિતરી તરીકે પર બાહર આ જાતા હૈ. અગર ઝિયાદા દેર હો ગઈ હો, ઝચ્ચા પરેશાન હો ગઈ હો તો આસાની સે બચ્ચા પૈદા હોને વાલી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં. ઈસ વકફા મેં ઝચ્ચા કો ગર્મ દૂધ પિલાયા જાએ.

ઝચ્ચાખાના (હૉસ્પીટલ) મેં ઝચ્ચા કે લિયે એહતિયાતેં

વિલાદત કે બાદ ઝચ્ચા કો કમ અઝ કમ એક હફતા તો બિલ્કુલ ઝચ્ચાખાના (વો કમરા જિસમેં વિલાદત હુઈ હૈ) મેં હી ચારપાઈ પર લેટા રેહના ચાહિએ, કરવટેં અલ્બત્તા બદલ

સકતી હૈ. પેશાબ પાખાના ભી વહીં કરના ચાહિએ.

ઝચ્ચા ઔર બચ્ચા કો ઠંડી હવા સે બચાના ચાહિએ. ઝચ્ચા કી ચારપાઇ તક સીધી હવા કે ઝોંકે ન આએં. ગરમી કા મૌસમ હો તો કૂલર કી હવા સે બચા જાએ. સાદા પંખા ઠીક હૈ.

સરદી કે મૌસમ મેં ઝચ્ચાખાના કો હીટર યા કોયલે કી આગ સે ગર્મ રખના ચાહિએ. અલ્બત્તા આગ સે ધુવાં ન ઉઠે, જો કમરે મેં ભર જાએ. અગરબત્તી યા કોઇ ખુશ્બૂદાર ચીઝ સુલગાઇ જા સકતી હૈ.

ઝચ્ચાખાના મેં હર કસ વ નાકસ (અંજાને) કો આને કી ઈજાઝત ન હોના ચાહિએ, મુમકિન હૈ ઉનમેં સે કોઇ છૂત કી બીમારી કા મરીઝ હો.

ઈસ બાત કા ધ્યાન રખના ચાહિએ કે બચ્ચા નાક સે સાંસ લે. અગર સોતે મેં બચ્ચા કા મુંહ ખુલા હુવા દેખેં તો ઉસકો બંદ કર દેના ચાહિએ.

ઝચ્ચા કો પેહલે દિન તો સિર્ફ દૂધ, ચાય, શહેદ ઔર કૉફી પર રખા જાએ. દૂસરે દિન ઝચ્ચા કી કુવ્વતે-હઝમ કા લિહાઝ રખતે હુએ મેવા-જાત કા હરીરા વગૈરા ખજૂર★ યા કોઇ ઔર મુકવ્વી (તાકતવર) ગિઝા ઈલાકાઇ રિવાજ કે મુતાબિક દેના ચાહિએ. આજ કલ ઝચ્ચાએં ઝિયાદા ઘી હઝમ નહીં કર

★ હઝરત મરયમ અલૈહસ્સલામ, વાલિદા હઝરત મસીહ અલૈહિસ્સલામ કો હઝરત ઈસા અલૈહિસ્સલામ કી પૈદાઈશ કે વક્ત અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત ને હુક્મ દિયા કે ખજૂર કે પેળ કો હિલાએં ઔર ઉસકી ખજૂરેં ખાએં. ઈસ સે માલૂમ હુવા કે ઝચ્ચા કે લિયે યે સબસે બેહતર ગિઝા હૈ. વરના અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત ઉનકે લિયે કિસી ઔર ચીઝ કા ઈન્તિઝામ ફરમા સકતે થે.

પાતી હૈં.

ઝચ્ચા કો ઠંડે પાની ઔર દૂસરે ઠંડે મશરૂબાત (પીને કી ચીઝેં) વ ગિઝાઓં સે સખ્ત પરહેઝ કરના ચાહિએ. જબ પ્યાસ કે વક્ત ઠંડા પાની મિલતા હૈ તો ઝિયાદા પાની પિયા જાતા હૈ જિસ સે ઝચ્ચા કા પેટ બઢ જાતા હૈ. નીઝ નિફાસ (ડિલિવરી કે ખૂન) કે રુક જાને કા કવી અંદેશા રેહતા હૈ.

વઝએ-હમલ કે બાદ કે અમલ

વઝએ હમલ કે બાદ તીન હાથ લમ્બા ઔર એક બાલિશ્ત ચૌળા કપળા મિસ્લ પટ્ટી કે ઝચ્ચા કે પેટ પર લપેટ દેના ચાહિએ જો દસ દિન તક લિપટા રહે.

વિલાદત કે બાદ કમ અઝ કમ ૩ ઘંટા તક ઝચ્ચા કો ચિત લિટાએ રખના ચાહિએ. કપળે ઉતારના, પેશાબ પાખાના સબ લેટે લેટે હી કરાના ચાહિએ. ઝચ્ચા કે હરકત કરને સે ઝિયાદા ખૂન નિકલ જાને કા અંદેશા હો સકતા હૈ. તીન ઘંટે ઈસ તરહ લેટે રેહને પર ખુદ બખુદ નીંદ આ કર ઝચ્ચા કો બહોત આરામ મિલ જાતા હૈ.

વિલાદત સે ફરાગત પર અગર ઝચ્ચા કુછ ખાને પીને કી ખ્વાહિશ કરે તો ઉસકો ગર્મ દૂધ, કૉફી યા ચાય પીને કો દી જાએ. ઠંડા પાની યા કોઈ ભી ઠંડી ચીઝ હરગિઝ ન દી જાએ. બાદ કો ઈલાકાઈ એતિબાર સે મેવા-જાત કા હરીરા વગૈરા દિયા જાએ.

વિલાદત કે આઠ દસ ઘંટે બાદ અગર ઝચ્ચા કી તબીઅત સુકૂન પર હો તો બચ્ચા કો દૂધ પિલવાના ચાહિએ. મગર દૂધ પિલવાને સે પેહલે ઝચ્ચા કો બ્રેસ્ટ પમ્પ યા અપને હાથ સે દબા દબા કર થોળા દૂધ ફેંક દેના ચાહિએ. ફિર ગર્મ

પાની સે આંચલોં કો અચ્છી તરહ સાફ કરકે બચ્ચા કે મુંહ મેં દેના ચાહિએ. અગર દૂધ કાફી મિકદાર મેં ન ઉતરે તો ઉસકે લિયે આગે લિખી હુઈ દવાએં ઈસ્તેમાલ કરના ચાહિએ. ઝચ્ચા કો ખુદ ભી દૂધ ઝિયાદા પીના ચાહિએ.

માં કા દૂધ પિલાને સે પેહલે મકામી રિવાજ કે મુતાબિક બચ્ચા કો શહેદ ચટાના ચાહિએ યા ગુળ કી ઘુટ્ટી (ચંદ પેટ સાફ કરને વાલી જળી બૂટિયોં કા મુરક્કબ) પિલાના ચાહિએ તાકે બચ્ચા કા પેટ અચ્છી તરહ સાફ હો જાએ.

સારી દુન્યા કે બેહતરીન સાઈન્સદાનોં ઔર હુકમા વૈદ સાહબાન કા યે મુત્તફિકા ફૈસ્લા હૈ કે નૌઝાઈદા (નએ પૈદા હુએ) બચ્ચે કે લિયે માં કે દૂધ સે બઢ કર કોઈ ગિઝા નહીં. મસ્નૂઈ (નકલી) દૂધ કિતના હી કીમતી ઔર કૈસે મશહૂર વ મઅરૂફ કારખાને કા બના હો, માં કે દૂધ કા કિસી ભી તરહ મુકાબ્લા નહીં કર સકતા.

મૌજૂદા ઝમાને મેં બાઝ ઔરતેં તો બચ્ચા કો મહેઝ ઈસલિયે દૂધ નહીં પિલાતીં કે વો ખુદ કમઝોર હો જાએંગી. ઔર બાઝ ઈસલિયે કે ઉનકી છાતિયાં લટક કર બદ-વઝઅ ન હો જાએં. હાલાંકે યે દોનોં બાતેં બિલ્કુલ ગલત હૈં. માં કા દૂધ તો બચ્ચા કે લિયે મિસ્લ આબે-હયાત કે હોતા હૈ ઔર છાતિયોં કા લટક જાના તો ગલત તરીકે પર દૂધ પિલાને કે બાઈસ હોતા હૈ ઔર અબ જદીદ તેહકીકાત સે યે બાત ભી ખુલ કર સામને આ ગઈ હૈ કે જો ઔરતેં અપને બચ્ચોં કો અપને આંચલ સે દૂધ નહીં પિલાતીં ઉનહી કે પિસ્તાનોં મેં કેન્સર કે મર્ઝ કા ઈમકાન (ચાન્સ) ઝિયાદા હોતા હૈ.

અગર માં કિસી મર્ઝ ખુસૂસન દિક (ટી.બી.) મેં મુબ્તિલા હો તો ઐસી સૂરત મેં દૂસરા દૂધ દિયા જા સકતા હૈ. માં

કે દૂધ કે બાદ દૂસરા નંબર બચ્ચે કે લિયે બકરી કે દૂધ કા હૈ ઔર અગર વો મયસ્સર ન હો તો ફિર અચ્છી કિસ્મ કા ડબ્બા કા દૂધ.

અગર કિસી ઝચ્ચા કો દૂધ બિલ્કુલ હી ન ઉતરે યા ઉતરને કે બાદ સૂખ જાએ તો હોમિયોપેથિક દવા લીક-ડેફલોરીટમ 3X કા ઈસ્તેમાલ સાલિહ (પાક, બેહતર) દૂધ પૈદા કરને કી ખિદમત અંજામ દેગા.

બાઝ ઝચ્ચાઓં કા દૂધ નાકિસ (ખરાબ) યા ભારી હોતા હૈ જિસકી શનાખ્ત (પેહચાન) ઔર દવાએં આગે લિખી હૈં.

બચ્ચા સર કે બલ પૈદા હોગા યા પાઓં કે બલ શનાખ્ત (માલૂમ) કરને કા તરીકા

યે માલૂમ કરને કે લિયે કે બચ્ચા સર કે બલ પૈદા હોગા યા પાઓં કે બલ, ઈસકા આસાન તરીકા યે હૈ : ઝચ્ચા સે પૂછને પર અગર યે માલૂમ હો કે બચ્ચા બાએં (ઉલ્ટી) તરફસે દાએં (સીધી) તરફ કો ઘૂમતા હૈ ઔર બાએં તરફ વઝની માલૂમ હોતી હૈ તો યકીન કર લેના ચાહિએ કે બચ્ચા સર કે બલ પૈદા હોગા ઔર અગર ઈસકે બરખિલાફ બતાએ કે બચ્ચા દાએં તરફસે ઘૂમતા હૈ ઔર દાએં તરફ વઝની હૈ તો બચ્ચા પૈરોં કે બલ પૈદા હોગા ઔર અગર દોનોં તરફ વઝની હોં ઔર બચ્ચા ઘૂમતા ન હો તો સમજ લેના ચાહિએ કે બચ્ચા અળા હુવા હૈ ઔર હાથ કે ઝરિયા પૈદા હોગા. ઐસી હાલત મેં દાયા કો ચાહિએ કે હાથ કો અંદર કો સરકા દે. ઐસે મૌકા પર ભી પલ્સટલા એક હઝાર નંબર કી ૩-૪ ખોરાકેં ૫-૭ મિનટ કે વકફા સે દેને પર અળા હુવા બચ્ચા સીધા હો જાતા હૈ.

ઝચ્ચા કો વઝએ-હમલ કે બાદ કે અમરાઝ

વઝએ-હમલ કે બાદ કે દર્દ

હર ઝચ્ચા કો વિલાદત કે બાદ રહમ સુકળને કી હાલત મેં દર્દ હોના ઝરૂરી હૈ. ઉસ સે ગંદગી કા ઈખરાજ હોતા હૈ. યે દર્દ આરનીકા ૨૦૦ ખિલાને કે બાદ કમ હો જાતે હૈં. મગર બાઝ હાલતોં મેં યે દર્દ નિહાયત શદીદ ઔર નાકાબિલે બર્દાશ્ત હોતે હૈં. ઈસ સૂરત મેં બેલાડોના ૨૦૦, કેમોમલા ૨૦૦, બારી બારી દેને સે ઝચ્ચા કો સુકૂન મિલ જાતા હૈ. કાલોફાઈલમ ૩૦ ઔર સમી સી.ફ્યુગા ૩૦ ભી ઈસ મકસદ કે લિયે ઈસ્તેમાલ હોતી હૈં.

ઝચ્ચા કા પેશાબ રુકના

વઝએ હમલ મેં ઝિયાદા દેર લગને યા બહોત તકલીફ કે સાથ વિલાદત હોને કે સબબ અગર ઝચ્ચા કા પેશાબ રુક જાએ તો ઐસી સૂરત મેં આરનીકા ૨૦૦ પેશાબ લાને કે લિયે મુફીદ હૈ. ઔર ફાલિજી કૈફિયત હો કે બાઝ દફા પેશાબ બે-ઈરાદા નિકલ જાએ ઔર કભી પેશાબ કી હાજત હો મગર ન ઉતરે તો કાસ્ટીકમ ૨૦૦ ઔર અગર સરદી કે સબબ હો, બુખાર હો તો એકોનાઈટ 3X

ઝચ્ચા કો દૌરે પળના

કિસી ઝચ્ચા કો વઝએ હમલ કે દૌરાન યા વિલાદત કે ફૌરન બાદ કિસી ખુશી યા ગમ વ સદમા કી અચાનક ખબર યા

કિસી ખૌફ સે તશન્નુજી (ઐંઠન વાલે) દૌરે પળને લગતે હૈં જો મિરગી કે દૌરોં કે મુશાબેહ હોતે હૈં જિનકા ઈલાજ હિસ્ટેરિયા કે દૌરોં કે મુતાબિક કરના ચાહિએ.

વિલાદત કે બાદ ઝચ્ચા કા પસીના રુક જાના

ચૂંકે પસીના કે ઝરિયા ભી ઈન્સાન કે જિસ્મ કે ફુઝલાત ખારિજ હોતે હૈં ઈસલિયે પસીના રુકના નુકસાન-રસાં હોતા હે. ઈસકે લિયે ડલ્કામારા 6 ઔર કેમોમલા ૩૦ દેના ચાહિએ.

વિલાદત કે બાદ ઝચ્ચા કો સુસ્તી વ કમઝોરી

અગર વિલાદત મેં ઝિયાદા પરેશાની કે સબબ યા ઝિયાદા ઈખરાજે-ખૂન કી વજહ સે ઝચ્ચા બહોત કમઝોર ઔર સુસ્ત નઝર આએ તો ચાઈના 3X ઔર ફૉસ્ફોરિક એસિડ 6 ઈસ્તેમાલ કરાએં.

ઝચ્ચા કો નીંદ ન આના

SLEEPLESSNESS

યે કોઈ ખાસ બીમારી તો નહીં હે મગર ફિર ભી પરેશાની તો હોતી હી હે. ઈસકે લિયે કાફ્યા ૨૦૦ મુજર્રબ હે.

વિલાદત કે બાદ કબ્ઝ

CONSIPATION

વિલાદત કે બાદ આલાતે-શિકમ (પેટ) કો આરામ કી ઝરૂરત હોતી હે. ઈસલિયે ૩-૪ દિન ઝચ્ચાકો પાખાના કી હાજત નહીં હોતી. ઈસલિયે દવા દેને સે નુકસાન હોતા હે

લેકિન ૫-૬ દિન ગુઝરને પર ભી પાખાના ન હો ઔર ઝચ્ચા કે પેટ મેં દર્દ હો તો કાલિન સ્વેના 3X દેના ચાહિએ.

વિલાદત કે બાદ ઈસ્હાલ

DIARRHOEA

વિલાદત (પૈદાઈશ, ડિલિવરી) કે બાદ ઝચ્ચા કો ઈસ્હાલ (પત્લા પાખાના, દસ્ત) હોને લગેં તો બિલ-ઉમૂમ પલ્સટલા 6 યા બાયોસ્યામિમ્સ 6 હસ્બે અલામાત મુફીદ હૈં.

પરસૂત (સુફેદ પાની બેહના) યા ઉફૂનતી બુખાર

PUERPERAL FEVER

વઝએ-હમલ કે વક્ત હિફ્ઝાને (હિફાઝતે) સેહત કે ઉસૂલોં સે ઈન્હિરાફ ઔર સફાઈ મેં લાપરવાહી કી સઝા કે તૌર પર યે મર્ઝ લાહિક હોતા હૈ. નિફાસ રુક જાતા હૈ. પિસ્તાન સે દૂધ નિકલના બંદ હો જાતા હૈ. આનોલ કા કોઈ હિસ્સા અંદર રેહ જાને સે ઉફૂનત તમામ નિઝામે જિસ્મ મેં સરાયત કર (બસ) જાને સે ભી યે સૂરત પેશ આ સકતી હૈ. ઈસ બુખાર કા કોર્સ બહોત તેઝ ઔર સખ્ત હોતા હૈ. ઔર બાઝ હાલતોં મેં તો ચંદ ઘંટોં મેં હી મરીઝા રાહિએ-મુલ્કે-અદમ હો (મર) જાતી હૈ.

બુખાર કી અલામાત ટાઈફૉઈડ ઔર મલેરિયા બુખાર કી તરહ મિલી જુલી હોતી હૈં. બાઝ હાલતોં મેં ઈસકા કોર્સ બહોત લમ્બા ભી હો સકતા હૈ ઔર મરીઝા બાઝ ઔકાત હફ્તોં હી નહીં બલ્કે મહીનોં તક ઈસ મર્ઝ મેં મુબ્તિલા રેહતી હૈ ઔર ઘુલ ઘુલ કર મર જાતી હૈ.

ઈસ મર્ઝ કે દફઈયા (ઈલાજ) મેં હોમિયોપેથિક ઈલાજ બહોત કામયાબ હૈ. અગર બુખાર આતે હી બલ્કે વિલાદત કે ફૌરન બાદ ઝચ્ચા કો પાઈરોજીમ ૨૦૦ ખિલા દી ગઈ હો તો મર્ઝ પર આસાની સે કાબૂ પાયા જા સકતા હૈ. બુખાર આ જાને પર મુસફફિએ-ખૂન (ખૂન સાફ કરને વાલા) કે તૌર પર ઈગ્નેશિયા મદર ટિંકચર દસ દસ કતરે ફી-ખોરાક દે કર મર્ઝ કી શિદ્દત કો રોકા જા સકતા હૈ ઔર હસ્બે અલામાત રુકે હુએ નિફાસ કો જારી કરને ઔર મર્ઝ કે દફઈયા કે લિયે સલ્ફર, પલ્સટલા, સ્ટ્રામોનિયમ વગૈરા દાવાએં મુફીદ હૈં. ચૂંકે યે મર્ઝ મુહલિક હોતા હૈ ઈસલિયે કિસી કાબિલ મુઆલિજ સે ઈલાજ કરાએં. બકૌલે ડૉક્ટર ઝાર, મરીઝા કો સલ્ફર કે બાદ નક્સ-વામીકા કા ઈસ્તેમાલ જાદૂ કા કામ કરતા હૈ.

નિફાસ ઔર ઉસકી ખરાબિયાં

LOCHIA

નિફાસ ઉસ ઈખરાજે-રુતૂબત કો કેહતે હૈં જો વઝએ-હમલ કે બાદ હોને વાલે સૈલાને-ખૂન કે બાદ કઈ દિનોં જારી રેહતી હૈ. યે એક ખૂન મિલે ભૂરે રંગ કી રુતૂબત હોતી હૈ જો પાની કી તરહ હોતી હૈ. જો રહમ કે સુકળ કર અપની કુદરતી હાલત મેં આને સે હોતી હૈ. આમ તૌર પર યે રુતૂબત આનોલ નિકલ જાને કે બાદ શુરૂ હો કર ઉસ વક્ત તક જારી રેહતી હૈ જબ તક કે રહમ અપની કુદરતી હાલત મેં ન આ જાએ. શુરૂ કે ૨૪ ઘંટોં મેં ઈસકી મિકદાર બહોત ઝિયાદા હોતી હૈ ઔર ઉસકે બાદ દિન બદિન કમ હો જાતી હૈ. પેહલે મર્હલે મેં ખૂન આતા હૈ, દૂસરે મેં પાની જૈસા રકીક ઈખરાજ, તીસરે મેં દૂધ જૈસા સુફેદ ઔર ચૌથે મેં બિલ્કુલ સુફેદ રુતૂબત હોતી હૈ. બાઝ

દફા બંદ હો કર દોબારા આની શુરૂ હો જાતી હૈ. ઉસ વક્ત ઈસકા રંગ હલ્કા ગુલાબી હોતા હૈ ઔર પત્લે મવાદ જૈસી રુતૂબત હોતી હૈ. યે રુતૂબત એક હફ્તા સે લે કર દો હફ્તે તક મુસલસલ જારી રેહતી હૈ ઔર ઉસકે બાદ ચાલીસ દિન તક કભી કભી થોળી યા બહોત રુતૂબત કા ઈખરાજ હોતા રેહતા હૈ. વિલાદત કે બાદ રહમ કે અંદર જો ગંદા ઝેહરીલા મઅદા રેહ જાતા હૈ વો રહમ કે સુકળતે રેહને સે આહિસ્તા આહિસ્તા ઘુલ કર ઈસ રુતૂબત કી શકલ મેં નિકલ જાતા હૈ. દૂધ કે બુખાર કે ઝમાને મેં ઈસકે ઈખરાજ મેં કિસી કદ્ર કમી હો જાતી હૈ મગર બુખાર ઉતરને પર ફિર દોબારા બઢ જાતા હૈ.

બાઝ હાલતોં મેં નિફાસ કી જુઝવી (થોળી) યા મુકમ્મલ રુકાવટ સે ઈસમેં બદબૂ પૈદા હો જાતી હૈ જો એક ખતરા કી અલામત હોતી હૈ ઔર જિસ્મ કે અંદર સમ્મિયત (ઝહેર) પૈદા હો જાને કી નિશાન્દહી કરતી હૈ જિસકી દવાએં પરસૂત કે બુખાર મેં તેહરીર કર દી ગઈ હૈં.

કભી કભી નિફાસ કી રુતૂબત ચાલીસ દિન સે ઝિયાદા ભી આતી રેહતી હૈ. ઈસ સૂરત મેં ઈસકો મર્ઝ કરાર દિયા જાતા હૈ ઔર ઈસકે ઈલાજ કી ઝરૂરત હોતી હૈ. ઐસે મૌકા પર હસ્બે અલામાત દવાએં કિસી હોમિયોપેથ કે મશ્વરે સે દી જાએં.

શર્અન અય્યામે-નિફાસ (શરીઅત સે નિફાસ કે દિનોં) મેં મિસ્લે હૈઝ કે ઝમાને કે મુજામિઅત હરામ હૈ ઔર તિબ્બી નુક્તએ નઝર સે મુઝિરે સેહત, મર્દ વ ઔરત દોનોં કે લિયે હૈ. લિહાઝા ઈસ સે કુલ્લિયતન એહતિરાઝ (પૂરી તરહ બચા) કરેં. નિફાસ કે ઝમાને મેં નમાઝેં માફ હૈં મગર ફર્ઝ રોઝોં કી કઝા રખની હોગી.

નૌઝાઈદા (નએ જને હુએ) બચ્ચે કી ગિઝા (ખાના)

દુન્યા ભર કે બેહતરીન મુહક્કિક વ સાઈન્સદાં ઈસ બાત પર મુત્તફિક હૈં કે નૌઝઈદા બચ્ચે કે લિયે માં કે દૂધ સે બઢ કર કોઈ દૂસરી ચીઝ નહીં હૈ. ઈસલિયે જહાં તક મુમકિન હો સકે બચ્ચા કો માં કે દૂધ પર હી રખના ચાહિએ. કુદરતે કામિલા બચ્ચા કી ઝરૂરત કે લિહાઝ સે માં કે દૂધ કો તબ્દીલ કરતી રેહતી હૈ. ઈબ્તિદા મેં બચ્ચે કે પેટ કી સફાઈ કી ઝરૂરત હોતી હૈ. ઈસલિયે માં કા પેહલા દૂધ ઈસ કિસ્મ કા પૈદા કરતી હૈ સિજ સે બચ્ચા કો ચંદ પાખાને ખુલ કર હો જાએં ઔર યે પાખાને ઉમૂમન કાલે રંગ કે હોતે હૈં. ફિર હલ્કા દૂધ આને લગતા હૈ ઔર જૈસે જૈસે બચ્ચે મેં તાકત બઢતી જાતી હૈ વૈસે હી માં કા દૂધ ગાઢા હોતા જાતા હૈ. યે સબ ખૂબિયાં મસ્નૂઈ દૂધ મેં મુમકિન નહીં.

દૌરે-હાઝિર કી અકસર તાલીમ-યાફતા ઔર જદીદ ફૅશન કી દિલદાદા (શૌકીન) મસ્તૂરાત (ઔરતેં) અપને હી જિગર કે ટુકળે કો દૂધ પિલાના અપની સેહત વ દિલકશી કે લિયે નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલા) સમજ કર શુરૂ હી સે દૂધ પિલાને સે બચતી હૈં ઔર બહોત જલ્દ બચ્ચે કો શીશી કે ઝરિયા મસ્નૂઈ દૂધ પિલાના શુરૂ કર દેતી હૈં ઔર દો તીન મહીને મેં હી દૂધ છુળા દેતી હૈં ઔર ઈસ તરહ વો એક બહોત બળે જુર્મ કા ઈરતિકાબ કરતી હૈં જિસકી સઝા કુદરત કી તરફસે એક ન એક ખબીસ બીમારી કી શકલ મેં ઉનકો ઝરૂર મિલતી હૈ.

આંચલ મેં દૂધ હોતે હુએ બચ્ચા કો ન પિલાના અમાનત

મેં ખયાનત ઔર કાનૂને ફિતરત સે બગાવત કે મુતરાદિફ હૈ.

મેરી બેહનો, બચ્ચિયો, ગૌર સે સુનો. આપકી ગોદ કા બચ્ચા જો કુદરત ને આપકો આપકી તલબ પર દિયા હૈ યા બે-તલબ અતા કિયા હૈ, બહરહાલ કુદરત કી અમાનત હૈ. ઔર ઉસકી પરવરિશ કે લિયે કુદરત ને આપ હી કે આંચલ મેં ઉસકી ગિઝા પૈદા ફરમાઈ હૈ જો બચ્ચા કે લિયે હર એતિબાર સે મૌઝૂં ઔર મુનાસિબ હૈ. ઔર ઈસ સે બેહતર દુન્યા મેં કોઈ ચીઝ નહીં હૈ. જિસ તરહ સે બચ્ચા મેં માં બાપ કી ખુસૂસિયાત ખૂન કે ઝરિયા મુન્તકિલ હોતી હૈં ઈસી તરહ દૂધ કે ઝરિયા માં કી સિફાત કા બચ્ચા મેં અસર આતા હૈ ઔર બચ્ચે કે દિલ મેં માં કી મુહબ્બત પૈદા હોતી હૈ. બચ્ચા કો દૂધ પિલાને, પરવરિશ કરને ઔર ઉસકી અચ્છી તરબિયત કરને પર અલ્લાહ કી તરફસે બેહદ અજરો સવાબ કા વાદા હૈ. (બોતલ કે દૂધ પિલાને કે નુકસાનાત આગે દેખેં)

અગર બચ્ચા માં કે પેટ હી મેં મર કર પૈદા હોતા હૈ તો ફિર ઝચ્ચા કે આંચલ સે દૂધ કી તરાવિશ (ટપનકના, નિકલના) નહીં હોતી ઔર જો કુછ ભી નિકલતા હૈ વો અસ્લી દૂધ નહીં હોતા.

જિસ તરહ હૈઝ કા ખૂન નિકલ જાને સે ઔરત કોઈ કમઝોરી મેહસૂસ નહીં કરતી બલ્કે ખૂન કે રુક જાને સે યા મામૂલ કે મુતાબિક ઈખરાજે-ખૂન કમ હો જાને સે ઔરત કી સેહત પર ખરાબ અસર પળતા હૈ, બિલ્કુલ ઈસી તરહ બચ્ચા કો દૂધ પિલાને સે કોઈ કમઝોરી મેહસૂસ નહીં હોતી બલ્કે દૂધ હોતે હુએ ન પિલાને સે ઔરત કી સેહત પર ખરાબ અસર પળ સકતા હૈ. ઔર અબ તો એહલે સાઈન્સ ને ઈસ બાત કી તસ્દીક કર દી હૈ કે જો ઔરતેં અપને આંચલ સે બચ્ચા કો દૂધ નહીં

પિલાતી હૈં ઉનકે પિસ્તાનોં મેં કેન્સર હો જાને કા ઝિયાદા ઈમકાન પાયા જાતા હૈ.

કયા બચ્ચા કો દૂધ પિલાને સે પિસ્તાન લટકને લગતે હૈં ?

બાઝ ઔરતેં યે ખયાલ કરતી હૈં કે બચ્ચા કો દૂધ પિલાને સે પિસ્તાન ઢલક કર લટકને લગતે હૈં જો બદનુમા માલૂમ હોતે હૈં. ઈસ ખયાલ કા હકીકત સે કોઈ વાસ્તા નહીં. દૂધ પિલાને સે પિસ્તાન નહીં ઢલકતે બલ્કે ગલત તરીકા પર દૂધ પિલાને સે યે સૂરત સામને આતી હૈ. અગર બચ્ચા કો દૂધ બૈઠ કર યા લેટ કર ઈસ તરહ પિલાયા જાએ કે બચ્ચા કા મુંહ ઐન નિપ્પલ કે સામને હો તો બચ્ચા કો પિસ્તાન કો નીચે કી તરફ ખીંચને કી ઝરૂરત ન પળે. જો ઔરતેં લેટ કર યા પાલતી માર કર પાઓં પર બચ્ચે કો લિટા કર ઔર ઝરા ઝુક કર બચ્ચા કે મુંહ મેં નિપ્પલ દેતી હૈં તો બચ્ચા કો નિપ્પલ મુંહ મેં લે કર નીચે કો ખીંચના હી પળતા હૈ. જિસકી વજહ સે પિસ્તાન લટક આતે હૈં.

બાઝ ઔરતેં ઐસી ભી હોતી હૈં જો બાવજૂદ ઝબરદસ્ત ખ્વાહિશ કે બચ્ચા કો દૂધ પિલાને સે આજિઝ હોતી હૈં કે ઉનકે પિસ્તાનોં મેં દૂધ ઉતરતા હી નહીં હૈ યા દૂધ કી તરાવિશ બહોત કમ હોતી હૈ યા ઉનકા દૂધ કિસી બીમારી કે સબબ નાકિસ (ખરાબ) હોને કી વજહ સે બચ્ચે કે લિયે નુકસાન-રસાં હોતા હૈ, અગર ઐસી કોઈ સૂરત પેશ આએ તો ઉસકો હોમિયોપેથિક દવાઓં સે દૂર કિયા જા સકતા હૈ. યે દવાએં હમ આગે તેહરીર કરેંગે (લિખેંગે). અગર મુમકિન હો સકે તો ખાનદાન કી કિસી

દૂસરી ઔરત કા દૂધ પિલવાયા જાએ.

મસ્નૂઈ (નકલી) દૂધ

અગર કિસી વજહ સે બચ્ચા કો મસ્નૂઈ દૂધ પિલાના હી પળ જાએ તો માં કે દૂધ કા બેહતરીન નેઅમુલ-બદલ (બદલા) બકરી કા દૂધ★ હૈ. યા ફિર ડબ્બા કા અચ્છી કિસ્મ કા મસ્લન ગ્લેસ્કો, ઓસ્ટર મિલ્ક વગૈરા ઈસ્તેમાલ મેં લાએ જા સકતે હૈં. લેકિન ઈસ કિસ્મ કે દૂધ કે સાથ યે ઝરૂરી હોતા હૈ કે બચ્ચા કો કિસી કદ્ર ફલોં કા રસ ભી દિયા જાએ તાકે તાઝા વિટામિન્ઝ ભી મિલ સકે. તેઝાબિયત સે મેહફૂઝ રખને કે લિયે નેટ્રિમ ફૉસ 3 X કી એક એક ટિકયા દો બાર દેની ચાહિએ.

બચ્ચા કો આંચલ સે દૂધ પિલાને કી મુદત

જો ખુશ-નસીબ માએં અપને બચ્ચે કો આંચલ સે દૂધ પિલાના ચાહતી હૈં વો યે સવાલ કરતી હૈં કે બચ્ચા કો દૂધ કિતની મુદત તક પિલાના ચાહિએ. ઈસ સવાલ કા જવાબ યે હૈ કે શર્અન દૂધ પિલાને કી મુદત દો સાલ હૈ. મગર સારી દૂધ પિલાને વાલી ઔરતોં કી હાલત યકસાં (બરાબર) નહીં હોતી હૈ. બાઝ ઝચ્ચાએં જો બહોત સેહતમંદ હોતી હૈં ઔર ઉનકો દૂધ પિલાને કે ઝમાને મેં કોઈ કમઝોરી નહીં હોતી બલ્કે વો ઝિયાદા હશ્શાશ બશ્શાશ નઝર આતી હૈં. કુછ ઝચ્ચાએં કમઝોર સેહત વાલી હોતી હૈં ઔર દૂધ પિલાને મેં પરેશાની ઔર કમઝોરી

★ અગર બકરી કા દૂધ મયસ્સર ન હો કે તો ફિર ગાય ઔર બદર્જએ-મજબૂરી, ભૈંસ કા દૂધ કાફી મિકદાર મેં પાની મિલાકર દિયા જાએ.

મેહસૂસ હોતી હૈ. ઈસલિયે કૌલે-ફૈસલ યે હૈ કે અગર ઝચ્ચા સેહતમંદ હૈ તો ઉસકો પૂરી મુદત યા કમ અઝ કમ ઉસ વક્ત તક દૂધ ઝરૂર પિલાના ચાહિએ જબ તક બચ્ચા કે ૨-૪ દાન્ત ન નિકલ આએં તાકે વો ગિઝા કો ચબાને કે કાબિલ હો જાએ ઔર જો ઝચ્ચાએં કમઝોર સેહત વાલી હોં યા ઉનકા દૂધ નાકિસ વ ખરાબ હોતો ઉનકો ઈખ્તિયાર હૈ, જબ વો અપને અંદર ઝિયાદા હી કમઝોરી મેહસૂસ કરને લગેં યા ઉનકા દૂધ બચ્ચા કો મુવાફિક ન આ રહા હો, બચ્ચા બીમાર રેહતા હો તો ઉનકો જલ્દ અઝ જલ્દ દૂધ છુળા દેના ચાહિએ. નાસિક દૂધ કી ઈસ્લાહ (સુધાર) કે લિયે દવાએં આગે તેહરીર કી જાએંગી.

શર્અન દૂધ પિલાને કી મુદત પૂરે દો સાલ હૈ. ઈસ સે ઝિયાદા નહીં પિલાના ચાહિએ. હાલાંકે બાઝ ઐસી ઔરતેં ભી હમારે ઝેરે-ઈલાજ રહીં જિન્હોંને ચાર સાલ તક બચ્ચા કો દૂધ પિલાયા કે બચ્ચા ઝબરદસ્તી માં કે આંચલ સે લગ જાતા થા ઔર નીમ કળવી ચીઝેં પિસ્તાન પર લગા લેને પર ભી દૂધ નહીં છોળતા થા. ઐસી સૂરત મેં હોમિયોપેથિક દવા લીક-કેનીકમ ૨૦૦ કી ચંદ ખોરાકેં દેને સે ઝચ્ચા કા દૂધ બિલ્કુલ ખુશ્ક હો ગયા. યે બાત ભી તજરુબા મેં આઈ કે જો ઔરતેં બખુશી અપને બચ્ચોં કો દૂધ પિલાતી હૈં ઉનકે આંચલ મેં દૂધ ખૂબ ઉતરતા રેહતા હૈ ઔર હમલ ભી કરાર નહીં પાતા.

બચ્ચા કો દૂધ પિલાને કા તરીકા (ચંદ એહતિયાતેં)

દૂધ પિલાને વાલી માં કો યે માલૂમ હોના ઝરૂરી હૈ કે બચ્ચા કો દૂધ કિતને વકફા સે પિલાયા જાએ. અકસર ઔરતોં

કો દેખા હૈ કે જહાં બચ્ચા રોયા, માં ને અપના પિસ્તાન બચ્ચા કે મુંહ સે લગાયા. યે બહોત હી ગલત તરીકા હૈ. અવ્વલ તો બચ્ચા કો રોને કી હાલત મેં દૂધ હરગિઝ ન પિલાયા જાએ જબ તક ખામોશ ન હો જાએ. રોતે હુએ બચ્ચા કો દૂધ પિલાને મેં ઈસ બાત કા અંદેશા રેહતા હૈ કે કહીં દૂધ બજાએ પેટ કી નાલી કે કહીં સાંસ કી નાલી મેં ન ચલા જાએ ઔર નાક મેં ચઢ જાએ જિસમેં બચ્ચા કો તકલીફ હો જાએ. સોતે હુએ બચ્ચા કો ભી જગા કર દૂધ નહીં પિલાના ચાહિએ જબ તક વો ખુદ ન જાગ જાએ.

પેહલે મહીના મેં બચ્ચા કો દૂધ દિન મેં હર દો ઢાઈ ઘંટા બાદ ઔર રાત મેં ૪-૪ ઘંટે બાદ પિલાના ચાહિએ ઔર યે વકફા ધીરે ધીરે બઢા કર તીસરે મહીને સે દિન મેં ૪-૪ ઘંટે બાદ ઔર રાત મેં ૬-૬ ઘંટે બાદ કર દેના ચાહિએ.

"દૂધ પિલાને કે ઝમાને મેં ઝચ્ચા કો મુંદરજા-ઝેલ બાતોં કા ધ્યાન રખના ચાહિએ."

અગર દૂધ કી કમી મેહસૂસ હો તો ગિઝા મેં ઐસી ચીઝોં કા ઈઝાફા કર લેના ચાહિએ જિનસે દૂધ ઝિયાદા પૈદા હો.

દૂધ પિલાને વાલી કો ઝિયાદા સકીલ (ભારી) બાદી, બહોત ચટપટી, ખટ્ટી ચીઝોં ઔર બાર બાર મુંહ ચલાને સે પરહેઝ કરના ચાહિએ.

દૂધ પિલાને વાલી કો સખ્ત મેહનત કા કામ કરને કે બાદ ઔર ઝિયાદા ગુસ્સા વ રંજ કી હાલત મેં દૂધ નહીં પિલાના ચાહિએ. જિમાઅ કે ફૌરન બાદ ભી દૂધ ન પિલાએં કે ઈન હાલતોં મેં દૂધ ખરાબ હોતા હૈ.

દૂધ પિલાને વાલી માં કો રાત ઝિયાદા દેર તક જાગને ઔર રાત કો બહોત દેર સે ખાને કી આદત કો તર્ક કર (છોળ)

દેના ચાહિએ.

દૂધ પિલાને વાલી કો બાવરચી-ખાના મેં આગ કે સામને કામ કરને કે ફૌરન બાદ ઔર ગુસ્લ કે ફૌરન બાદ બચ્ચા કો દૂધ નહીં પિલાના ચાહિએ કે ઈસ તરહ સરદી વ ગરમી કે અસર સે બચ્ચા કો ઝુકામ હો સકતા હે.

દૂધ પિલાને કે ઝમાને મેં બિલ્કુલ્લિયા (પૂરે તૌર સે) મુજામિઅત (હમબિસ્તરી) સે બચના બેહતર હે ઔર અગર મુમકિન ન હ તો ઝિયાદા સે ઝિયાદા મહીને મેં એક યા દો બાર, જલ્દ જલ્દ મુજામિઅત કરને સે એક તરફ તો દૂધ ખરાબ હો જાતા હે. ઔર અગર હમલ કરાર પા ગયા તો ફિર બચ્ચા કા દૂધ છુળાના ઝરૂરી હો જાતા હે. ઈસ તરહ બચ્ચા પૂરી મુદત દૂધ ન પી સકને કે બાઇસ કમઝોર રેહતા હે ઔર અગર હામિલા કા દૂધ પીતા રહા તો બચ્ચા કો સૂખે કા મર્ઝ હો સકતા હે.

દૂધ પિલાને કે ઝમાને કી તકાલીફ઼ ઔર ઉનકા ઈલાજ

દૂધ કા બુખાર

MILK FEVER

બાઝ ઝચ્ચાઓં કો ખુસૂસન પેહલી વિલાદત મેં પિસ્તાનોં મેં દૂધ ભર આને પર ઔર બચ્ચે કે દૂધ ન પી સકને કી વજહ સે પિસ્તાનોં મેં તનાઓ પૈદા હો કર બુખાર હો જાતા હે. પિસ્તાનોં મેં વરમ, સખ્તી, દર્દ ઔર કોંચન હોતી હે. ઐસી સૂરત મેં બ્રેસ્ટ પમ્પ સે દૂધ નિકલવા દિયા જાએ ઔર શુરૂ મર્ઝ મેં એકોનાઈટ 3X, બેલાડોના 30 બારી બારી હર એક ઘંટા

બાદ, બુખાર ખત્મ હોને પર પિસ્તાન મુલાઈમ ન હુએ હોં તો ઈસકે લિયે બ્રાઈઓનિયા ૩૦ બિલ-ઉમૂમ કાફી હોતા હૈ. ઝચ્ચા કો બુખાર કી હાલત મેં બચ્ચા કો દૂધ નહીં પિલાના ચાહિએ.

ટાંગ કા સુફેદ વરમ

WHITE LEG

ઈસ મર્ઝ કા અકસર કિતાબોં મેં તઝકિરા મિલતા હૈ મગર મેરી ચાલીસ સાલા મુઆલિજાતી ઝિંદગી મેં ઈસ મર્ઝ કા કોઈ કેસ મેરે સામને નહીં આયા હૈ. મુમકિન હૈ કિસી ખાસ ઈલાકા યા નસ્લ મેં યે મર્ઝ પાયા જાતા હો. જૈસે હમારે મશરિકી યૂ.પી. વ બિહાર મેં ફાઈલેરિયા (હાથી પાઓં) વ હાઈડ્રોસીલ કા મર્ઝ આમ હૈ.

ઈસ મર્ઝ મેં ઝચ્ચા કી એક ટાંગ ઝિયાદા તર બાએં ટાંગ વરમ સે ફૂલ કર સુફેદ હો જાતી હૈ. ઈસલિયે ઈસકો વ્હાઈટ લેગ (સુફેદ ટાંગ) કા નામ દિયા ગયા હૈ. ઈસ મર્ઝ કે હમલા પર પેળૂ સે પૈર તક દર્દ હોતા હૈ. પેહલે હલ્કા, ફિર તેઝ બુખાર હો જાતા હૈ. રાન સખ્ત હો જાતી હૈ જિસકો છૂને ઔર દબાને સે દર્દ હોતા હૈ.

અસ્બાબે મર્ઝ (મર્ઝ કી વજહ) : નિફાસ કે ઈખરાજ (નિકલને, બેહને) મેં કમી, પિસ્તાનોં મેં દૂધ કી કમી, નીઝ ખૂન મેં છૂત કા અસર શામિલ હો જાતા હૈ.

ઈલાજ : પૂરી ટાંગ મેં રૂઈ લપેટ દી જાએ ઔર હસ્બે અલામાત એપિસ, મર્કસાલ, હિમામેલિસ દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

થનેલા યા છાતિયોં મેં વરમ

MASTITIS

બાઝ હાલતોં મેં છાતિયોં મેં દૂધ રુક જાને કે સબબ યા બચ્ચા કા છાતી પર સર માર દેને કી વજહ સે સૂજંન યા વરમ આ જાતા હૈ જિસકા ફૌરી ઈલાજ ન હોને પર ઈસમેં મવાદ PUS પળ જાતા હૈ. ઐસે મૌકા પર એલોપેથિક ડૉકટરોં કી તરફ રુજૂઅ કિયાં જાએ તો વો ઑપરેશન કરતે હૈં જબ્કે હોમિયોપેથી મેં ઑપરેશન કી ઝરૂરત નહીં પળતી હૈ.

અવ્વલ મર્હલા મેં જબ્કે તાઝા સૂજન હો, સુરખી હો, ઝરા સી ઠેસ નાકાબિલે બર્દાશ્ત હો, દર્દ રેહ રેહ કર ઉઠતે હોં. બેલાડોના 1M કી ૨-૩ ખોરાકેં દેના કાફી હોગી. અગર ચોટ કા અસર માલૂમ હો તો પેહલે આરનીકા 1M દિયા જાએ. મરીઝા કો હરકત કરને સે તકલીફ, કબ્ઝ, મુંહ ખુશ્ક, લમ્બે વકફા સે ઝિયાદા પાંની (આધા લિટર યા ઈસં સે ભી ઝિયાદા) કી પ્યાસ હો તો બ્રાઈઓનિયા ૨૦૦ દીજિયે. ઔર અગર પિસ્તાન મેં સખ્તી યા વરમ કી ગાંઠ મેહસૂસ હો ઔર મવાદ પળ જાને કા અંદેશા હો તો ફાઈલક્કા 1M મુફીદ હૈ.

અગર બર-વક્ત (ઉસી વક્ત) મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાઈ હુઈ) દવાએં ન દી જા સકી હોં ઔર ફોળા બન કર પિલપિલાને લગા હો, મવાદ કી ટેસ વ તપકન મેહસૂસ હો તો ફિર સિલેશિયા એક હઝાર યા દસ હઝાર એક ખોરાક દે કર ફિર સિલેશિયા 3X યા 6X જલ્દ જલ્દ દેને સે બગૈર નશ્તર વ શિગાફ કે ખુદ બખુદ ફૂટ કર સારા મવાદ બેહ જાએગા. દબા દબા કર મવાદ હરગિઝ ન નિકાલેં. કેલન્ડોલા મરહમ સે ડ્રેસિંગ કરેં.

પિસ્તાનોં કે નિપ્પલ કા ફટ જાના (ભટની કા ઝખ્મ)

બાઝ ઔકાત ઝચ્ચા કે પિસ્તાનોં કે સિરોં પર અવ્વલ ખરાશ ફિર ઝખ્મ બન જાતે હૈં જિસકી વજહ સે ઝચ્ચા કો દૂધ પિલાને મેં સખ્ત તકલીફ હોતી હૈ. ઐસી હાલત મેં જબકે તકલીફ કી શુરૂઆત હો, કેલન્ડોલા ટિંકચર ૧૫-૨૦ કતરે એક કપ ગર્મ પાની મેં ડાલ કર ઉસમેં સાફ કપળા ડુબો કર ઉસ સે આંચલ કા સેંક કરેં ફિર કેલન્ડોલા મરહમ લગાએં. અગર મર્ઝ બઢ ગયા હો ઔર ઈસ સે ફાઈદા ન હો સકે તો હસ્બે અલામાત, ઝેલ કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાએં.

ફાઈટોલક્કા ૨૦૦ : સિરે-પિસ્તાન ફટે હુએ બચ્ચા કો છાતી પર ડાલતે હી ફોળે જૈસા દર્દ.

ક્રોટિન ટગ ૩૦ : સિરે પિસ્તાન છૂને સે બેહદ દર્દ કરેં, ફાળને વાલે દર્દ જો કન્ધે તક જાએં.

સિલેશિયા ૨૦૦ : સિરે પિસ્તન પર ઝખ્મ, તીર લગને કે સે દર્દ, દૂધ કે સાથ ખૂન આએ.

સલ્ફર ૨૦ : દૂધ પિલાને કે બાદ સિરે પિસ્તાન મેં જલન ઔર મિરચેં સી લગેં. સિરે પિસ્તાન બુરી તરહ ફટ જાએં. મરીઝા અપને હાથોં વ પૈરોં મેં જલન કા એહસાસ કરે.

ક્યુમલા ૩૦ : સિરે પિસ્તન મુતવર્રિમ (સૂજે) હોં, દર્દ કરેં ઔર દૂધ પિલાને કી તકલીફ કો બર્દાશ્ત ન કર સકે.

ફલાન્ડરીનમ ૩૦ : જૈસે હી બચ્ચા દૂધ ચૂસના શુરૂ કરે, ઝચ્ચા દર્દ સે બેતાબ હો જાએ.

ઝચ્ચા કે બાલ ઝળના

વિલાદત કે બાદ બાઝ ઝચ્ચાઓં કે સર કે બાલ નિહાયત તેઝી ઔર કસરત સે ઝળને લગતે હૈં. જબ કંઘા કરો બાલોં કે લચ્છે કે લચ્છે કંઘે મેં આ જાતે હૈં. અગર કિસી ઝચ્ચા કો ઐસી સૂરત પેશ આએ તો હસ્બે ઝેલ દવાઓં સે ઈલાજ કરેં.

કારબોદેજ 1M : અવ્વલ દિન ઈસ દવા કી એક ખોરાક લે કર હર દસ્વેં એક ખોરાક લેતે રહેં ઔર હસ્બે ઝેલ દવાએં રોઝાના ઈસ્તેમાલ કરેં.

એસિડ ફૉસ ૩૦ દિન મેં દો બાર, ચાઈના ૩૦ દિન મેં દો બાર બદલ બદલ કર.

સર કો સાબુન સે ધોને કે બજાએ સૂખે આમલોં કો પાની મેં પીસ કર કપળે મેં છાન કર ધોએં યા જળી બૂટિયોં કે બને ખુશ્ક શેમ્પૂ જિનમેં આમલા કે સાથ ઔર ચીઝેં ભી શામિલ હોતી હૈં ઉનકો ઈસ્તેમાલ કરેં.

પોશક નામ કા ડ્રાઈ શેમ્પૂ (સાખ્તા-બનાયા હુવાઃ હિજઝ રેમેડીઝ, કાનપૂર) બહોત મુફીદ પાયા ગયા હૈ.

અગર મઝકૂરા-બાલા દવાઓં સે બાલ ઝળના બંદ ન હોં, સર મેં ઐસી ખુજલી હો જૈસે જુએં કાટને સે હોતી હૈ તો દંકામાઈનર ૩૦ ઔર સિલેનમ ૩૦ દિન મેં દો દો બાર.

ઝચ્ચા કે પિસ્તાનોં મેં દૂધ ન ઉતરના

AGALACTIA

યે કુદરત કા અજીબ વ ગરીબ નિઝામ હૈ કે જબ બચ્ચા માં કે શિકમ મેં હોતા હૈ તો માં કે પિસ્તાનોં મેં દૂધ કી તય્યારી શુરૂ હો જાતી હૈ ઔર જબ બચ્ચા દુન્યા મેં આ કર સાંસ લેતા હૈ ઔર પેહલી દફા માં કે પિસ્તાનોં કો મુંહ લગાતા હૈ તો કુછ

વકફા કે લિયે બુખાર કી આમદ (આને) કે સાથ દૂધ કી તરાવિશ હોને લગતી હૈ. અગર વઝએ-હમલ કે બીસ ઘંટે કે અંદર દૂધ ન ઉતરે તો દવા લી જાએ.

દૂધ કી મિકદાર વ સિફત હર ઔરત મેં યકસાં નહીં હોતી. બાઝ ઔરતોં કા દૂધ કમ હોને કે બાવજૂદ ઝિયાદા તાકતવર હોતા હૈ ઔર બાઝ કા દૂધ મિકદાર મેં ઝિયાદા મગર કમ તાકતવર હોતા હૈ. ઔર બાઝ કે દૂધ કી તરાવિશ (બેહના, નિકલના) બિલ્કુલ નહીં હોતી જો ઔરત મેં નિઝામે સેહત કી ખરાબી યા કિસી ખારજી (બાહરી) સબબ સે હોતી હૈ જિસકો ઈલાજ સે દૂર કિયા જા સકતા હૈ.

એકોનાઈટ 3X : કિસી ડર વ ખૌફ યા કિસી રંજો ગમ કે સબબ દૂધ ન ઉતરા હો, પિસ્તાન છૂને સે દર્દ કરેં, સખ્તી વ વરમ હો, ઝચ્ચા કો તેઝ બુખાર, બેચૈની ઔર મૌત કા ખૌફ હો તો ઈસ દવા કે પાંચ પાંચ કતરે હર આધ ઘંટે સે દિએ જાએં. ૫-૬ ખોરાકોં કે બાદ યે વકફા ૩ ઘંટા કર દિયા જાએ. દૂસરે દિન સે એગ્નસ કાસ્ટ મદર ટિંકચર ૧૦-૧૦ કતરે હર ૪ ઘંટા બાદ

કેમોમલા ૩૦ : અગર શદીદ ગુસ્સા કે સબબ તરાવિશ રુક ગઈ હો તો ઈસ દવા કો ઈસ્તેમાલ કરેં.

ડલ્કામારા ૬ : અગર બવજહે મૌસમ કી નમી યા સરદી લગ જાને સે દબ ગયા હો, પિસ્તાન છૂને સે દર્દ કરતે હોં.

એસાફીટડા ૩૦ : દૂધ કી કમી હો, પિસ્તાનોં કી રગેં ફૂલી હુઈ યાની ઉભરી હુઈ ઔર નીલી હોં, ઝકિયુલ-હિસ હોં, પિસ્તાનોં સે જો કુછ દૂધ કે કતરે નિકલેં વો ભી બદબૂદાર હોં.

અરટીકા યૂરનિસ Q : દૂધ કી કમી કા બઝાહિર કોઈ સબબ ન માલૂમ હો તો ઈસ દવા કે દસ દસ કતરે ૩-૪ બાર.

કેલ્કેરિયા કાર્બ ૨૦૦ : મોટી થુથલે બદન વાલી ઔરતેં

જો દૌરાને હમલ મિટ્ટી ખાતી રહી હોં, સુબ્હો શામ.

ગાલીગા Q રસીનસ ૩૦ : દસ દસ કતરે દિન મેં ૩-૪ બાર. દૂધ કી પૈદાઈશ કો બઢાતા હૈ ઔર બદન મેં ખૂન કી મી કો દૂર કરતા હૈ. દિન મેં ૩ બાર. યે દવા ભી દૂધ કી પૈદાઈશ કો બઢાતી હૈ. ઈસકે સાથ પિસ્તાનોં પર અરિન્ડી કે તેલ (CASTER OIL) કી માલિશ કે બાદ અન્ડી કે પત્તે પાની મેં મિલા કર નીમ ગર્મ કા પિસ્તાનોં પર લેપ કરના મુફીદ હૈ.

સબલ સેરોલાટા 3X : અગર કિસી ઝચ્ચા કી છાતી કા ઉભાર બહોત કમ હો તો ઈસ દવા કો ભી દિન મેં ૩-૪ બાર પાંચ પાંચ કતરે.

પિસ્તાનોં મેં દૂધ ઝિયાદા ઉતરના

EXCESSIVE FLOW OF MILK

બાઝ ઔરતોં મેં દૂધ કી તરાવિશ હદ્દે-એતિદાલ (મુનાસિબ મિકદાર) સે બહોત ઝિયાદા હોતી હૈ જિસકી વજહ સે હર વક્ત દૂધ બેહતા રેહતા હૈ ઔર પિસ્તાનોં કે મકામ પર કપળા દૂધ સે તર રેહતા હૈ. ઐસી હાલત મેં કુછ ઔરતેં દૂસરે બચ્ચોં કો અપના દૂધ પિલા કર અપને પિસ્તાનોં મેં હલ્કા પન ઔર રાહત મેહસૂસ કરતી હૈં. ઐસી હાલત મેં દૂધ કી તરાવિશ કમ કરને કે લિયે બિલ-ઉમૂમ કેલ્કેરિયા કાર્બ 6 દિન મેં ૩-૪ બાર દેને સે કુછ હી દિન મેં દૂધ કી મિકદાર કમ ઔર દૂધ કી ક્વાલિટી બેહતર હો જાતી હૈ. અગર ઈસ દવા સે કામ ન બને તો નેટ્રિમ સલ્ફ 12X દિન મેં ચાર બાર યા હસ્બે અલામાત દૂસરી દવાએં ચાઈના, મર્કસાલ મુફીદ હોંગી. દિન મેં ૩-૪ બાર પિસ્તાનોં કો ઠંડે પાની સે ધોના ભી મુફીદ હૈ. પિસ્તાનોં સે અઝખુદ દૂધ ટપકને પર બોરેક્સ ૩ દિન મેં ૪ બાર.

પિસ્તાનોં મેં દૂધ કી તરાવિશ કો બિલ્કુલ રોકના યા ખુશ્ક કરના

અગર શીર-ખ્વાર (દૂધ પીતે) બચ્ચા કી મૌત હો જાએ ઔર પિસ્તાનોં મેં દૂધ કી તરાવિશ બંદ ન હો જિસ સે ઝચ્ચા કો તકલીફ વ પરેશાની હોતી હૈ, ઐસી હાલત મેં લીક-કેનિકમ ૨૦૦ કી ચંદ ખોરાકેં દેને સે દૂધ કી તરાવિશ બંદ હો જાતી હૈ. મગર જો દૂધ પિસ્તાનોં મેં ભરા હો ઉસકો બ્રેસ્ટ-પમ્પ સે નિકલવા દેના ચાહિએ. મસૂર કી દાલ પાની મેં પીસ કર પિસ્તાનોં પર લેપ કરને સે ભી દૂધ ખુશ્ક હો જાતા હૈ. દૂધ ઝિયાદા ઉતરને કો કમ કરને કે લિયે ભી ઈસ્તેમાલ કર સકતે હૈં

સેહત-અફ઼ઝા (સેહત બઢાને વાલી) દૂધ પૈદા કરને વાલી દવાએં

અગર કિસી ઝચ્ચા કા દૂધ પતલા પાની જૈસા હો ઔર ઈસમેં અસ્લી દૂધ કે અજઝા બિલ્કુલ ન હોં જિસકી વજહ સે બચ્ચા બજાએ કવી (તાકતવર) હોને કે દિન બદિન કમઝોર ઔર સૂખતા નઝર આએ તો હસ્બે-ઝેલ દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં, સાથ હી ઝચ્ચા કી ગિઝા પર ધ્યાન દિયા જાએ.

અલ્ફા અલ્ફા મદર ટિંકચર દસ દસ કતરે દિન મેં ચાર બાર લેને સે દૂધ કી મિકદાર વ ક્વાલિટી મેં ઈઝાફા હોતા હૈ. લેસીથિન 3X સુફૂફ યા ટિકયા દિન મેં ચાર બાર.

બાયોકેમિક અદવિયાત મેં સે ફાટોફૉસ 6X કી ચાર ચાર ટિકયાં દિન મેં ચાર બાર.

ઝચ્ચા કે નાકિસ વ ખરાબ દૂધ કા ઈલાજ

GALACTIA (Defective on abnormal milk)

બાઝ ઔરતોં કા દૂધ સેહત-બખ્શ ન હોને કે બાઈસ બચ્ચા કે હક મેં મુફીદ હોને કે બજાએ મુઝિર હોતા હૈ. ઐસે દૂધ કે પીને સે બચ્ચા બીમાર વ કમઝોર રેહતા હૈ. બાઝ હાલતોં મેં ઔરત કે દૂધ કા ઝાઈકા બદલ જાતા હૈ. જિસકી વજહ સે બચ્ચા દૂધ કો આંચલ સે ચૂસતે હી નિગલને કે બજાએ ઉગલ દેતા હૈ યા એક બાર મુંહ લગા કર ફિર આંચલ કો મુંહ નહીં લગાતા. યે સૂરત માં કી ગિઝાઈ બદ-પરહેઝી (ખાને મેં પરહેઝ ન કરને) ઔર હિફ્ઝાને સેહત કે ઉસૂલોં કી ખિલાફ-વરઝી કે સબબ હોતી હૈ. દૂધ પિલાને વાલી માં યા આયા કો દૂધ પિલાને કે ઝમાને મેં બહોત મુહતાત (એહતિયાત સે) રેહને કી ઝરૂરત હોતી હૈ.

ખરાબ દૂધ કી શનાખ્ત (પેહચાન)

અગર યે મેહસૂસ કિયા જાએ કે ખૂબ દૂધ પીને કે બાવજૂદ બચ્ચા કમઝોર હી નઝર આતા હૈ યા બચ્ચા દૂધ પીને સે અમલન ઈન્કાર કરતા હૈ યા દૂધ પીતે હી બચ્ચા કો કય (વોમિટ) યા દસ્ત (પત્લા પાખાના) હોને લગતે હૈં, યા બચ્ચા કિસી તકલીફ (દર્દે શિકમ) કે સબબ રોને લગતા હૈ તો સમજના ચાહિએ કે ઝચ્ચા કા દૂધ યકીનન ખરાબ હૈ. ઐસી હાલત મેં ઝચ્ચા કો અપના દૂધ એક ચમ્મચ મેં નિકાલ કર ઉસકો ઝબાન સે ચખના ચાહિએ (પિએં નહીં કે ખુદ ઔરત કે લિયે મકરૂહ હૈ) ઔર સૂંઘ કર દેખના ચાહિએ. અગર દૂધ નમકીન, કળવા યા કોઈ ઔર મઝા માલૂમ હો યા દૂધ મેં ખૂન કી આમેઝિશ (મિલાવટ) વ બદબૂ માલૂમ હો તો ઈલાજ કી

તરફ મુતવજ્જે હોં.

એક કટોરી મેં પાની ભર કર ઉસમેં એક ચમ્મચ દૂધ આહિસ્તા સે ડાલા જાએ. અગર દૂધ કટોરી મેં ગિરતે હી પાની મેં મિલ જાએ તો સમજો ઠીક હૈ ઔર અગર તલી (પેંદે) મેં બૈઠ જાએ તો સમજા જાએ કે દૂધ ભારી હૈ.

ડૉકટર ભારગો ને હોમિયો લેડી ડૉકટર મેં લિખા હૈ કે એક ચૌળે બરતન યા તશ્તરી મેં ઔરત કા દૂધ નિકલવા કર ઉસમેં ૩-૪ ઝિંદા ચ્યૂંટી પકળ કર ડાલ દી જાએં. અગર વો ઝિંદા રેહ જાએં તો દૂધ સહીહ હૈ.

દૂધ કી ઈસ્લાહ (સુધાર) કી અદવિયાત

(હર દવા દિન મેં ૪ બાર)

કેલ્કેરિયા ફૉસ ૩૦ : અગર દૂધ કા ઝાઈકા નમકીન હોને કે બાઈસ બચ્ચા પીને સે ઈન્કાર કરે.

બોરેક્સ ૩૦ : દૂધ બહોત ગાઢા, બદ-મઝા હો. બચ્ચા દૂધ પીતે હી દહી કી ફટકી કી તરહ ઉલ્ટી કર દે.

પલ્સટલા ૩૦ : દૂધ પતલા પાની જૈસા, જિસમેં દૂધ કે અસ્લી અજઝા બિલ્કુલ ગાઈબ હોં.

સેલેશિયા ૩૦ : બચ્ચા છાતી કો મુંહ ન લગાએ યા દૂધ પીને કે બાદ ફૌરન કય કર દે.

બોફોરાના ૩૦ : જબ દૂધ મેં ખૂન કી આમેઝિશ હો.

શીર-ખ્વાર (દૂધ પીતે) બચ્ચા કો ગિઝા કી શુરૂઆત

જબ બચ્ચા ૫-૬ માહ કા હો જાએ તો ઉસકો આહિસ્તા

આહિસ્તા હલ્કી ગિઝા મસ્લન ચાવલ ઉબાલને કે બાદ ઉસકા જો પાની નિકલતા હે જિસકો માંડ કેહતે હૈં, ઈસી તરહ સિવઈયોં કા પાની બારલી વાટર, જિન ઈલાકોં મેં નારિયલ પૈદા હોતા હે વહાં નારિયલ કા પાની, લૌકી, ટંડે, તુરઈ, પાલક ઉબાલ કર ઉસકો નિચોળ કર ઝરા સી શકર યા હલ્કા નમક મિલા કર એક એક દો દો ચમ્મચ સે શુરૂઆત કર દેના ચાહિએ ઔર બતદ્રીજ મિકદાર બઢાતે રેહના ચાહિએ. ફિર કુછ અરસા બાદ સાગૂદાના, દલ્યા, ગંજી, અચ્છે કિસ્મ કે બિસ્કિટ, હાફ બૉઈલ અંડે કી ઝર્દી દેના ચાહિએ. મૌસમ કે એતિબાર સે ફલોં કા રસ ભી પિલાના ચાહિએ. ફિર કુછ અરસા બાદ ૭-૮ માહ કી ઉમ્ર હો જાને પર ડબલ રોટી કા પીસ દૂધ મેં ભિગો કર, બગૈર મિર્ચ કી દાલ, ખિચળી યા દાલ ચાવલ દિયા જા સકતા હે. મગર હર કિસ્મ કી ચિકનાઈ ઔર મિઠાઈયોં સે બચાના ચાહિએ કે ઉનકે જલ્દ ઔર ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ સે બચ્ચા કા જિગર ખરાબ હો સકતા હે. જિસકા ઈલાજ ઝરાં મુશ્કિલ મસ્અલા હે. બાઝ ઘરોં મેં દેખા ગયા હે કે ઘર કે સબ હી લોગ બચ્ચા કો મુહબ્બત વ પ્યાર કે જઝબે મેં બાઝાર કી મિઠાઈયાં લા લા કર ખિલાને લગતે હૈં. કોઈ લડ્ડૂ લા કર ખિલા રહા હે કોઈ જલેબી બચ્ચે કે હાથ મેં દે રહા હે, કોઈ બરફી દિખા કર બચ્ચા કો અપની તરફ બુલા રહા હે. યે બહોત હી ગલત તરીકા હે ઔર યે બચ્ચા સે હમદર્દી વ મુહબ્બત નહીં બલ્કે દુશ્મની કે મુતરાદિફ હે. ઈસી મૌકા કે લિયે યે કહાવત બનાઈ ગઈ હે "નાદાન કી દોસ્તી જી કા જંજાલ"

જબ બચ્ચા ગિઝા હઝમ કરને લગે તો ઝરૂરી નહીં કે દો સાલ તક દૂધ પિલાયા જાએ. ઈસ સે પેહલે ભી દૂધ છુળાયા જા સકતા હે. અગર બચ્ચા કિસી તરહ દૂધ પીના બંદ ન કરે તો

લેક-કીન ૨૦૦ કી ચંદ ખોરાકેં ઈસ્તેમાલ કરને સે દૂધ કી તરાવિશ (બેહના, નિકલના) બંદ હો જાતી હૈ.

પૈદાઈશ સે પેહલે પેટ હી મેં બચ્ચા કી મૌત

બાઝ દફા રહમ (બચ્ચાદાની) કી અંદરૂની ખરાબિયોં કે સબબ દૌરાને-હમલ મેં બચ્ચા કી મૌત વાકેઅ હો જાતી હૈ. જિસકી અલામત યે હૈ કે ઝચ્ચા કા શિકમ (પેટ) બજાએ બઢને કે કમ હોતા માલૂમ હોતા હૈ ઔર ઠંડા પળ જાતા હૈ. પિસ્તાનોં કા ઉભાર કમ ઔર સખ્તી કે બજાએ પિલપિલા પન પૈદા હો જાતા હૈ. રાનોં મેં ખિંચાવટ, શિકમ કે પિછલે હિસ્સે મેં બોઝ મેહસૂસ હોતા હૈ. અગર બચ્ચા કા ફળકના ઔર હરકત કરના શુરૂ હો ચુકા થા તો અબ બચ્ચા કા ફળકના ઔર હરકાત બંદ હો જાતી હૈં. (બચ્ચા કા ફળકના ચાર માહ સે કબ્લ નહીં હોતા હૈ) જિસ સે માલૂમ હો જાતા હૈ કે બચ્ચા મર ગયા હૈ. ઝચ્ચા કી તબીઅત મેં ગિરાવટ આ જાતી હૈ.

બાઝ હાલતોં મેં ઐન (બિલ્કુલ) વઝએ-હમલ (ડિલિવરી) કે કરીબ શિકમે-માદર (માં કે પેટ) હી મેં બચ્ચા કા દમ ઘુટ કર મૌત વાકેઅ હો જાતી હૈ. ઔર ઐસી હાલત મેં દર્દે-ઝેહ ખુદ બખુદ તેઝ હો કર કુદરત બઝાતે ખુદ વિલાદત કે અમલ કો સર-અંજામ દેતી હૈ. અગર કુદરત કી તરફસે ઈસ ફેઅલ મેં તાખીર (દેર) નઝર આએ યાની દર્દે-ઝેહ બિલ્કુલ શુરૂ ન હોં તો પલ્સટલા 1M કી તીન ખોરાકેં ૧૫-૧૫ મિનટ કે વકફે સે દેને કે બાદ કેન્થરિસ મદર ટિંકચર પાંચ પાંચ કતરે ફી-ખોરાક (એક ખૌરાક મેં) હર દસ મિનટ બાદ ૫-૬ ખોરાકેં દેને સે જિસ્મ મેં નિઝામે-ઈખરાજ (બાહર નિકાલને કે નિઝામ) કી કુવ્વત તેઝ હો કર મુર્દા બચ્ચે કો પેટ સે બાહર નિકાલને મેં

મ઼દદગાર હુવા કરતી હૈ. ઈસ મૌકા પર ઈસ બાત કા ઝરૂર લિહાઝ રખા જાએ કે અગર ખુદા નખ્વાસ્તા દવા સે કામ બનતા નઝર ન આએ તો ફૌર઼ન અમલે-જર્રાહી (ઑપરેશન) કે ઝરિયા મુર્દા બચ્ચા કો નિકાલને કા ઈન્તિઝામ કિયા જાએ. વરના માં કી ઝિંદગી કો ખતરા લાહિક હો સકતા હૈ. ઝચ્ચા કો અસ્પતાલ તક પહોંચાને મેં અગર સવારી વગૈરા કે ઈન્તિઝામ મેં દેર લગે તો ઝચ્ચા કે જિસ્મ મેં મુર્દા બચ્ચે કે ઝહેર કી સરાયત (ઝહેર ઉતરને) કો રોકને કે લિયે દાફિએ-ઉફૂનત (સળને કે દૂર કરના) ANTISEPTIC દવા કે તૌર પર ઈગ્નેશિયા મદર ટિંકચર ઔર પાઈરોજીનમ ૨૦૦ કા ઈસ્તેમાલ શુરૂ કરા દેના ચાહિએ. કાલીફૉસ 6X કી ૮-૧૦ ટિકયાં એક કપ ગર્મ પાની મે઼ં ડાલ કર હર દસ પાંચ મિનટ પર એક ચમ્મચ઼ પિલાને સે ઝચ્ચા કે દિલ કો કુવ્વત મિલતી હૈ ઔર ઈખરાજ કે અમલ મેં મુઆવિન (મદદગાર) હોતી હૈ. બાઝ ડૉકટરોં ને મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાઈ હુઈ) દવા પલ્સટલા કે સાથ સમી સી. ફયુગા ૨૦૦ મુફીદ બતાયા હૈ. યે દોનોં દવાએં યકે-બાદ-દીગરે (એક કે બાદ દૂસરી) દી જા સકતી હૈં ઔર મુકમ્મલ કાબિલે એતિમાદ હૈં.

તંબીહ : ઐસી હાલત મેં જબ્કે મરા હુવા બચ્ચા પૈદા ન હો સકે તો ઝચ્ચા કે પાસ વાલી ઔરતોં કો ઈસ કિસ્મ કે અલ્ફાઝ ઝબાન સે નહીં નિકાલને ચાહિએં જિનસે ઝચ્ચા કે દિલ પર બુરા અસર હો ઔર ઉસકી કુવ્વતે-મુદાફિઅત (બચાઓ કી કુવ્વત) કમઝોર પળ જાએ. બાઝ કમ-ઈલ્મ ઔરતેં ઐસે મૌકા પર શોર મચાને લગતી હૈં, અરે જલ્દી ડૉકટર કો બુલાઓ, જલ્દી ઈન્તિઝામ કરો, બહોત દેર હો રહી હૈ, ઝિયાદા દેર હોના અચ્છા નહીં, વગૈરા.

ઐસે મૌકા પર ભી ઝચ્ચા કો બીચ બીચ મેં એક એક કપ ગર્મ દૂધ ભી પિલાતે રેહના ચાહિએ.



ફસ્લે શશ્શુમ

બેવા યા તલાક-શુદા ઔરતોં કો મશ્વરા

તલાક શુદા યા બેવા બેહનોં કો ખ્વાહ વો જવાન હોં યા ઢલતી ઉમ્ર કી હોં (બિલ્કુલ હી ઝઈફ વ મઅઝૂર ન હોં) બચ્ચા વાલી હોં યા બચ્ચા કા સાથ ન હો, ઉનકો અપને વલી યા સરપરસ્ત સે કેહ કર અપને દૂસરે નિકાહ કા ઈન્તિઝામ કરા લેના ચાહિએ ઔર ખુદ ન કેહ સકેં તો અપની કિસી રિશ્તેદાર ઔરત સે કેહલવા દેના ચાહિએ કે શરીઅત મેં યે કોઈ બેહયાઈ કી બાત નહીં હૈ ઔર બગૈર નિકાહ કે જવાન ઔરત કા રેહના ખતરાત ઔર પરેશાનિયોં સે ખાલી નહીં.

ઉમ્મુલ મોમિનીન હઝરત ખદીજા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા ને જો બેવા થીં, ખુદ નબિય્યે કરીમ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કો અપને સાથ નિકાહ કા પૈગામ દિયા ઔર જબ હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને ઈસકો પસંદ ફરમા લિયા તો ખુદ હી બતાયા કે હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ઉનકે ચચાઝાદ ભાઈ કે પાસ જો ઉનકે વલી થે, ઐસે વક્ત જા કર જબ્કે ઉનકે યહાં શરાબ પીને કી મજલિસ લગી હો, નિકાહ કા પૈગામ પેશ કરેં. ઔર હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ

વસલ્લમ ને બઝાતે-ખુદ અપને નિકાહ કા પૈગામ હઝરત ઉમ્મે સલમા કો દિયા તો ઉન્હોંને ઈસકો મંઝૂર ફરમાયા જો બેવા થીં. બચ્ચા વાલી ભી થીં. આપને અપને બચ્ચે સલમા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ કે ઝરિયા નિકાહ કી ઈજાઝત ભેજી. ઈસ સે માલૂમ હુવા કે બેવા ઔરત કો નિકાહ કા પૈગામ દેના ઔર ઈસકા મંઝૂર કર લેના શરઅન મઅયૂબ (ઐબ વાલા) યા બેહતાઈ કી બાત નહીં હે.

નિકાહ કે ઝરિયા ન સિર્ફ ઔરત કી ઈફ્ફત (પાકદામની, પારસાઈ) હી મેહફૂઝ રેહતી હે બલ્કે ઔર ભી બહોત સે ફાઈદે હાસિલ હોતે હૈં. એક ઔરત કો શૌહર કે આગોશે-સરપરસ્તી વ ઝૌજિયત (બીવી હોને) મેં જો ચૈન વ સુકૂન હાસિલ હોતા હે વો સઆદતમંદ (ખુશ નસીબ) ઔલાદ કી ખિદમત સે નહીં મિલ સકતા હે. ઝિંદગી મેં ઐસે મૌકે આતે હૈં કે બેવા ઔરત અપની પોશીદા (છુપી) બીમારી કા ઔલાદ સે ઈઝહાર નહીં કર સકતી. કઈ બેવા ઔરતેં જિનકે પિસ્તાન મેં યા રહમ મેં કેન્સર થા, મેરે ઈલાજ મેં ઉસ વક્ત આઈ જબ મર્ઝ કાબૂ સે બાહર હો ચુકા થા ઔર મેરે સવાલ પર કે આપને મર્ઝ કો ઈતના બઢા લિયા, ઈસ સે પેહલે ઈલાજ ક્યૂં નહીં કિયા ? તો ઉનકા જવાબ થા કે બચ્ચોં સે ઈસકા ઝિક્ર કરને મેં શર્મો હયા માનેઅ (રુકાવટ) રહી.

ઔરત કિસી ભી ઉમ્ર કી હો તન્હા રેહના મુનાસિબ નહીં

ઝમાનએ-હાલ (આજ કે દૌર) મેં મુસ્લિમ મુઆશરે ને જો ઔરતોં કો મર્દો કે દોશ બદોશ (સાથ મેં) કામ કરને,

દફતરોં, સ્કૂલોં મેં મુલાઝમત (નૌકરી) કરને, આઝાદાના બાઝારોં મેં જા કર ખરીદો ફરોખ્ત કરને ઔર તને તન્હા સફર કરને કી જો ઈજાઝત દે રખી હૈ ઔર ઈસકો બુરાઈ ન સમજ કર ન સિર્ફ ઈસકો જાઈઝ બલ્કે ઝરૂરી ખયાલ કિયા જા રહા હૈ વો હકીકત મેં ઉનકી ઈસ્મત વ ઈફફત (પારસાઈ) ઔર દીન વ ઈમાન કે લિયે બલ્કે ઉનકી જાન કે લિયે ભી ખતરા હૈ.

દીન વ ઈમાન કે લિયે ખતરા તો યે હૈ કે હમારે છોટે સે શહેર મેં કઈ મુસ્લિમ લળકિયોં ને ગૈર-મુસ્લિમોં ઔર અછૂતોં સે દફતરી રબ્ત વ ઝબ્ત (મેલ મિલાપ) કી બિના પર સિવિલ-મેરિજ યા કોર્ટ-મેરિજ કરલી ઔર ઈસ તરહ અપની આખિરત ભી બરબાદ કર લી.

અભી હાલ મેં સૂબા ઉત્તર પરદેશ મેં જો ઉર્દૂ ટીચરોં કી ભરતી (તકર્રુરી) હુઈ હૈ ઉસમેં ઔરતોં કો ઝિયાદા હિસ્સા મિલા હૈ. ઔર અકસર ઔરતોં કી પોસ્ટિંગ ઉનકે ઘરોં સે ૩૦-૪૦ કિલો મીટર દૂર દેહાતોં મેં હુઈ હૈં જહાં વો કિરાયા કે મકાન મેં તન્હા યા કિસી ગૈર-મુસ્લિમ ટીચર કે સાથ રેહ રહી હૈં. બળે હૈરત વ તઅજ્જુબ કી બાત હૈ કે લોગ આએ દિન અખબારાત મેં ઈસ્મત-દરી (રેપ), અગ્વા ઔર કત્લ કે વાકિઆત પઢ કર ભી યે કૈસે યકીન કર લેતે હૈં કે ઉનકી બચ્ચી કે સાથ એસા કોઈ સાનિહા(દર્દ ભરા વાકિઆ) પેશ નહીં આ સકતા હૈ. અકલમંદ વો હૈ જો દૂસરોં કે તજરુબાત સે ફાઈદા ઉઠાએ ઔર વાકિઆત વ હાલાત સે સબક હાસિલ કરે ઔર અપની બચ્ચિયોં કો પેશ આ સકને વાલે ખતરાત કો સામને રખતે હુએ ઉનકે તહફફુઝ (હિફાઝત) કા એહતિમામ કરે.

મેરી એક મુસ્તકિલ મરીઝા મિસેઝ સોશીલા ચૌહાન હૈં જો મહીલા અધ્યક્ષ કે નામ સે મશહૂર હૈં. એક ગર્લ્સ સ્કૂલ કી

હેડ-મિસ્ટ્રેસ હૈં. બહોત બાતૂની મગર બાહિમ્મત ઔરત હૈં. અફસરાન ભી ઉનસે ડરતે હૈં. વો બતાતી હૈં કે બાઝ અય્યાશ તબઅ (તબીઅત વાલે) અફસરાન કિસ તરહ કિસી ખૂબરૂ (ખૂબસૂરત) લેડી-ટીચર કો કિસી મામૂલી સી બાત પર મુઅત્તલ કરકે (નૌકરી સે નિકાલ કર) ઉસ ગરીબ કો અપને (અફસર કે) ઘર આને પર મજબૂર કરકે કિસ તરહ અપની હવસ કા નિશાના બનાતે હૈં. ઉન્હોંને અપને સાથ ગુઝરે કઈ વાકિઆત સુનાએ કે વો કિસ તરહ અપની ઈઝ્ઝત કો બચા સકીં. હર ઔરત ઐસા નહીં કર સકતી.

જિન લળકિયોં કો કહીં મુલાઝમત મિલ જાતી હૈ ઉનકી શાદી મેં દેખા ગયા હૈ કે કસ્દન (જાન બૂઝ કર) દેર કી જાતી હૈ, ખ્વાહ કમાઈ કે લાલચ મેં હો યા આલા (ઊંચે) ઘરાને મેં શાદી કરને કે ચક્કર મેં. ઔર ઈસ તરહ જબ લળકિયોં કી ઉમ્રેં ઝિયાદા હો જાતી હૈં તો ફિર કુંવારે લળકે મિલના ન સિર્ફ મુશ્કિલ બલ્કે નામુમકિન હો જાતે હૈં. મેરે ઈલ્મ મેં અલીગઢ સિવિલ લાઈન મેં ઐસી કઈ ગૈર શાદી શુદા ઔરતેં હૈં જિનકે ચેહરોં પર ઝુર્રિયાં પળ રહી હૈં મગર અબ ભી બાલોં મેં સિયાહ ખિઝાબ (કાલા રંગ) લગાતી હૈં. કહીં જાતી હૈં તો મેક-અપ કે સાથ. આખિર કયૂં ? અબ ઉનકો હમ-ઉમ્ર કુંવારે શૌહર કહાં મિલેંગે. ઔર જબ માં બાપ કા સાયા ભી સર સે ઉઠ જાએગા તો કૌન હમદર્દ ઉનકે લિયે રિશ્તા તલાશ કરેગા. ઈસલિયે વાલિદૈન કો ચાહિએ કે અપની બચ્ચિયોં કે લિયે જલ્દ અઝ જલ્દ રિશ્તા તલાશ કરકે ઈસ ફરીઝા સે સુબુકદોશ હોં ઔર જબ તક શાદી ન હો જાએ લળકી કો તન્હા ન છોળેં, ઘર કા કોઈ ફર્દ ઝરૂર સાથ રહે.

હમદર્દે નિસ્વાં (ઔરતોં કે) યા ફલાહે ખ્વાતીન ઈદારોં કી ઝરૂરત

દૌરે હાઝિર મેં મુસલમાનોં કી ઝિંદગી મેં પૂરા દીન નહીં હૈ. ઈસલિયે બે-યાર વ મદદગાર ઔરતોં ઔર યતીમ બચ્ચોં સે હમદર્દી કા જઝબા ભી નહીં હૈ. ઝિયાદા સે ઝિયાદા રમઝાન કે મહીના મેં કુછ લોગ ઝકાત કી રકમ ઉનકો દે કર યે સમજ લેતે હૈં કે હમને ઉનકા હક અદા કર દિયા. ઈસ મૌકા પર ઈબરત કે લિયે એક વાકિઆ કા ઈઝહાર ઝરૂરી સમજતા હૂં.

એક દર્દનાક વાકિઆ

એક કાલૂની મેં ઉસી મુહલ્લા કી મસ્જિદ કી એક તબ્લીગી જમાઅત ગશ્ત મેં એક મકાન પર પહોંચી ઔર દરયાફત કિયા કે ઈસ ઘર મેં કૌન સાહબ રેહતે હૈં તો પળોસ કે લોગોં ને બળી નફરત ઔર બેઝારી કે અંદાઝ મેં બતાયા કે ઈસમેં એક આવારા ઔરત રેહતી હૈ ઔર ઉસકે હાં ગૈર-મુસ્લિમ ભી આતે હૈં. ઉસ પર જમાઅત વાલોં ને અપને ઘર કી ઔરતોં કો દરયાફતે-હાલ (હાલ માલૂમ કરને) કે લિયે ઉસકે ઘર ભેજા તો ઉસ ઔરત ને બતાયા કે ૪-૫ સાલ હુએ ઉસકા શૌહર તીન છોટી બચ્ચિયોં ઔર એક માહ કે ગોદ કે બચ્ચે કો છોળ કર ઈન્તિકાલ કર ગયા. ન ઉસકે દેવર જેઠ ને ઉસકો સહારા દિયા ઔર ન ઉસકે મૈકે મેં ભાઈયોં ને મદદ કી ઔર યે જવાબ દિયા કે "હમ અપને બચ્ચોં કો પાલેં યા તેરી મદદ કરેં. કહીં નિકાહ કર લે યા નૌકરી કર લે." મૈંને નિકાહ કરાને કો કહા તો કોઈ મર્દ તીન બચ્ચિયોં કા સુન કર નિકાહ પર આમાદા ન હુવા ઔર કિસી કે હાં નૌકરી બચ્ચોં કી વજહ સે ન કર સકી કે

કિસ પર બચ્ચોં કો છોળતી. જબ ઘર કા અસાસા (જમા કિયા હુવા સામાન) ખત્મ હો ગયા ઔર ફાકોં પર નૌબત આ ગઈ તો યે બદનામી કા તૌક ગલે મેં ડાલના પળા ઔર ફિર વો ફૂટ ફૂટ કર રોને ઔર અપને આપકો કોસને લગી કે મુજે મૌત આ જાતી તો અચ્છા થા. મૈંને એક દફા ચૂહે મારને વાલી દવા ખા કર ઝિંદગી ખત્મ કરને કા ઈરાદા ભી કિયા મગર યે સોચ કર રેહ ગઈ કે ઈન માસૂમ બચ્ચોં કા કયા હોગા.

યે બાત માલૂમ હોને પર જમાઅત કે અફરાદ ને કુછ રકમ ઈકઠ્ઠા કરકે ઉસકો પહોંચવાઈ. એક સિલાઈ મશીન ખરીદ કર દી ઔર લોગોં કો તવજ્જોહ દિલાઈ કે વ છોટે મોટે સિલાઈ કે કામ ઉસ સે કરા લિયા કરેં. ઔર ઈસ તરહ બકદ્રે-ઝરૂરત ઉસકી મદદ કરેં. ફિર કુછ અરસા બાદ એક સાહબ કો આમાદા કરકે ઉસકા નિકાહ કરા દિયા.

જો હઝરાત ખૈર કે કામોં મેં હિસ્સા લેના અપની સઆદત (ખુશ નસીબી) સમજતે હોં ઔર મદ્રસે, મકતબ કાઈમ કરાતે હૈં વો ઐસે ફલાહી-ઈદારે ભી કાઈમ કરાએં જો ઈસ કિસ્મ કી બેવા ઔરતોં કા નિકાહ કરા દિયા કરેં યા ઉનકી ઝરૂરિયાતે ઝિંદગી મેં ઉનકી મદદ કરેં.

શાદી કે ખ્વાહિશમંદ હઝરાત (મર્દો ઝન) કે હાલાત, અખ્લાક વ કિરદાર નીઝ મઆશી (કમાઈ કે) હાલાત કી ભી તેહકીકાત કરાએં. ઈસ તેહકીકી કામ કે લિયે ઉસ ઈલાકા કી તબ્લીગી જમાઅત કે યા જમાઅતે ઈસ્લામી કે અફરાદ ઝિયાદા મૌઝૂં હૈં. મગર તબ્લીગી જમાઅત વાલોં કો ઈસ કામ મેં ઈસલિયે ફૌકિયત (અવ્વલિયત) દી જા સકતી હે કે ઉનકા તઅલ્લુક અવામ વ ખવાસ દોનોં હી સે હે જબ્કે જમાઅતે ઈસ્લામી કા હલ્કા બહોત મેહદૂદ હે. મગર દોનોં હી હલ્કે

ખુદા-તરસી કા જઝબા રખતે હૈં.

મર્દ હો યા ઔરત, ખ્વાહિશે નફસાની સે કોઈ ખાલી નહીં

ખાલિકે-કાઈનાત (કાઈનાત પૈદા કરને વાલે ને) ને બકાએ નસ્લે ઈન્સાની કે લિયે ઔરત વ મર્દ દોનોં હી મેં નફસાની ખ્વાહિશાત વ શેહવત કા મઅદ્દા રખા હૈ ઔર ઉભરી હુઈ શેહવત પર કાબૂ પાના બળા મુશ્કિલ કામ હૈ. ઈસલિયે ઈસ્લામ ને રુહબાનિયત (દુન્યાદારી છોળ કર જંગલ વગૈરા મેં રેહને) કો નાપસંદીદા કરાર દિયા હૈ. કિતાબોં મેં બહોત સે રાહિબોં કે કિસ્સે મઝકૂર હૈં કે શૈતાન ને કિસ તરહ ઉનકો અપને જાલ મેં ફાંસ કર ઉનકી દુન્યા વ આખિરત બરબાદ કર દી.

જિસ તરહ મર્દ ખ્વાહિશે નફસાની વ શેહવત સે બેકાબૂ હો કર ગલત ઔર હરામ તરીકોં સે અપની જિન્સી-ખ્વાહિશ (સેક્સ) કી તકમીલ કર લેતે હૈં ઉસી તરહ ઔરતેં ભી જિન્સી ખ્વાહિશ સે મગલૂબ હો કર ગલત રાસ્તા ઈખ્તિયાર કર લેતી હૈં

હદીસ કી કિતાબોં મેં એક સહાબિયા રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હા કા વાકિઆ ઈસ તરહ પર ઝિક્ર કિયા ગયા હૈ કે જબ ઉનકો નાજાઈઝ હમલ કરાર પા ગયા ઔર ખુદા કા ખૌફ દિલ મેં આયા તો વો ખુદ હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી ખિદમત મેં હાઝિર હુઈ ઔર અપને જુર્મે ઝિના કા ઈઝહાર કરકે સઝા કે ઝરિયા અપને આપકો પાક કરાને કે લિયે પેશ કર દિયા.

ઈસ વાકિઆ કે ઝિક્ર સે યે બતાના મકસૂદ હૈ કે જબ શેહવત કા જોશ તબીઅત પર ગાલિબ આ જાતા હૈ તો

પાકબાઝોં ઔર દીનદારોં કે કદમ ભી ડગમગા જાતે હૈં. ઈસકા યે મતલબ હરગિઝ નહીં કે હર ઔરત શેહવત સે મગલૂબ હો કર અન્ધી હો જાતી હે. બહોત સી અલ્લાહ કી બંદિયાં બળે સબ્રો ઝબ્ત વાલી ભી હોતી હૈં ઔર બાઝ ઔરતોં મેં ફિતરી (કુદરતી) તૌર પર ભી યે ખ્વાહિશ કમ હોતી હે.

ઔરત મેં જિન્સી ઈશ્તિઆલ પૈદા હો કર ઉસકી તસ્કીન (પૂરા હોને) કી સૂરત મયસસર ન હો તો ફિર વો મુખ્તલિફ કિસ્મ કી આસાબી બીમારિયોં મેં મુબ્તિલા હો સકતી હે. હિસ્ટેરિયા કી બીમારી જિસકો ઈખ્તિનાકુર્રહમ ભી કેહતે હૈં, બિલ-ઉમૂમ જિન્સી મેહરૂમી કે સબબ હી લાહિક હોતી હે. બેવા વ મુતલ્લકા મસ્તૂરાત (તલાક વાલી ઔરતેં), કુંવારી લળકિયાં ઔર વો ઔરતેં જો કિસી જિસ્માની ઐબ કી વજહ સે શાદી સે મેહરૂમ રેહ જાતી હૈં ઔર વો પાકબાઝ, ઈસ્મત-મઆબ ભી હોતી હૈં મગર ઉનકે દિમાગ મેં ભી ખયાલાતે-મુબાશિરત ભરે રેહતે હૈં ઔર વો શેહવાની તસવ્વુરાત મેં ખોઈ રેહતી હૈં ઔર ઉનકો ખ્વાબ ભી ઈસી કિસ્મ કે નઝર આતે હૈં જિસકો અંગ્રેઝી મેં **EROTOMANIA** કેહતે હૈં. જિસકી વજહ સે ઉનકી ઝિંદગી વબાલે-જાન બન જાતી હે, ઐસે મૌકોં પર હોમિયોપેથિક દવાએં ઉનકે દર્દ કા દરમાં ઔર બેહતરીન મસીહા સાબિત હોતી હૈં.

બોર્સટા ૩૦ : અગર આલાતે-તનાસુલ (શર્મગાહ) મેં જલન, શેહવાની એહસાસ, શેહવત-અંગેઝ ખ્વાબ, અંડે કી સુફેદી જૈસા સૈલાનુર્રહમ (સુફેદ પાની બેહના) પાયા જાએ તો યે દવા દિન મેં ૩ બાર.

કનાબ્સ સ્ટાઈવા ૩૦: શેહવત મેં બરાંગેખ્ગી (ઝિયાદતી), ખુસૂસન બાંઝ મસ્તૂરાત મેં, આધી રાત કે બાદ

શેહવત અંગેઝ ખ્વાબ નઝર આતે હોં તો યેદવા દિન મેં ૩ બાર.

કાફિયા ૨૦૦ : આલાતે તનાસુલ મેં શેહવત અંગેઝ ખુજલી, કે જિસમેં મરીઝા કો બહોત લુત્ફ મેહસૂસ હો, નાજાઈઝ ખુશી કા એહસાસે બે-ખ્વાબી હો તો સોતે વક્ત.

ડિજિટેલિસ ૩૦ : દિન હો યા રાત, હર વક્ત દિમાગ મેં શેહવાની ખયાલાત કા ઈજતિમાઅ રેહતા હો, મરીઝા કી નબ્ઝ બહોત ધીમી હો, દિન મેં ૩ બાર.

મોસ્ચસ યા મુશ્ક ૩૦ : ખ્વાહિશે જિમાઅ કી ઝિયાદતી, આલાતે તનાસુલ મેં નાકાબિલે બર્દાશ્ત સરસરાહટ કે સાથ, દિન મેં ૩-૪ બાર.

ફૉસ્ફોરસ ૩૦ : ઝબરદસ્તી કુંવારી રેહને પર શેહવાની ખયાલાત કી ઝિયાદતી જો મરીઝા કો અંગુશ્ત-ઝની (શર્મગાહ મેં ઉંગલી ફેરને) પર મજબૂર કરે.

પ્લાટીનમ ૩૦ : ખ્વાહિશે જિમાઅ કી ઝિયાદતી કુંવારી મસ્તૂરાત મેં જો અપને કો દૂસરોં સે બરતર ઔર દૂસરોં કો અપને સે હકીર સમજતી હોં.

ઔરતોં મેં આપસ કી મુસાહિકત કી બુરી આદત

બાઝ ઔરતેં ખુસૂસન બેવાએં એક દૂસરે કે સાથ ચિમટ કર યા ઊપર નીચે હો કર એક ફાઈલા (કરને વાલી) દૂસરી મફઊલા (કરવાને વાલી) બન કર શર્મગાહોં કે ઈખ્તિલાત (મિલાને) સે એક દૂસરે સે લઝઝતે-મુબાશિરત (હમબિસ્તરી કા મઝા) હાસિલ કરતી હૈં. ઐસી ઔરતોં મેં આપસમેં બળી દોસ્તી હોતી હૈ. ઐસા કરના શરઅન હરામ ઔર ગુનાહ કી

બાત હૈ.★ ઔર ખિલાફે-વઝએ-ફિતરત (કુદરત કે કાનૂન કે ખિલાફ) અમલ હૈ ઔર અંગુશ્ત-ઝની કી તરહ બહોત ઝિયાદા મુઝિરે-સેહત (સેહત કે લિયે નુકસાન દેને વાલા) ભી હૈ.

બાઝ ઔરતોં કા બઝર CALTORIS (ગોશ્ત કા વો હિસ્સા જો ચને કે દાને કે બરાબર મકામે-મુબાશિરત કે કરીબ હોતા હૈ) ઝિયાદા બળા હોતા હૈ જો શેહવત કી હાલત મેં સખ્ત હો કર મર્દ કે ઉઝવ કી તરહ તન જાતા હૈ. ગર્મ મુલ્કોં, અરબ, હબ્શા વગૈરા કી ઔરતોં કા બઝર ઇતના બળા હોતા હૈ કે મર્દો કી ખતના કી તરહ ઉસકા ભી ખતના કિયા જાતા હૈ. જિન ઔરતોં કા બઝર બળા હોતા હૈ વો મર્દ કા કિરદાર બખૂબી અંજામ દેતી હૈં. ઔર કયા અજબ હૈ કે જિન ઔરતોં કી જિન્સી પ્યાસ બુઝાતી હોં ઉનસે કુછ રકમ ભી હાસિલ કરતી હોં. ઈસ ઈલ્લત (બુરાઈ, મર્ઝ) કો છુળાને કે લિયે ભી વહી દવાએં મુફીદ હોંગી જો અંગુશ્ત-ઝની ઔર ખ્વાહિશે નફસાની કે બાબ મેં તેહરીર કી (લિખી) જા ચુકી હૈં. હસ્બે અલામત ઈસ્તેમાલ કી જાએં.

બાલિગ ઔલાદ કો માં બાપ કા દૂસરા નિકાહ નાગવાર કયૂં ?

આજ કલ મૈં દેખ રહા હૂં કે અગર કિસી ૫૦-૫૫ સાલ કે દીનદાર મર્દ કી બીવી કા ઈન્તિકાલ હો જાએ ઔર ઉસકે બાલ બચ્ચે ભી હોં ફિર વો દૂસરે નિકાહ કી ઝરૂરત કા એહસાસ

★ યે રિવાજ અબ ભી જારી હૈ ઔર ઔરતોં કી આલમી-તન્ઝીમ મેં ઈસ પર એહતિજાજ કિયા ગયા હૈ. મુલાહિઝા હો "માહનામા આલમી જરાઈમ" માહ નવમ્બર ૧૯૯૫.

કરકે ઈસકી કોશિશ કરે તો યે બાત ઉસકી બાલિગ ઔલાદ કો ન સિર્ફ શાક (ભારી) ગુઝરતી હૈ બલ્કે વો ઈસકી શદીદ મુખાલિફત કરતે હૈં ઔર અગર યહી મર્દ બેદીન હો ઔર બાઝારી ઔરતોં સે તઅલ્લુક કાઈમ કર લે તો યે બાત ઈસ દર્જા નાગવાર નહીં હોતી, આખિર ક્યૂં?

જહાં તક મૈં સમજતા હૂં ઈસકા સબબ યહી હો સકતા હૈ કે વો ઔલાદ યે સોચતી હૈ કે દૂસરી માં સે ઔલાદ હોગી તો વો ભી જાઈદાદ મેં હિસ્સાદાર બનેગી ઔર ઈસ તરહ ઉનકા હિસ્સા કમ હો જાએગા. યે નઝરિયા (સોચ) સરાસર બેજા (ગલત) ઔર ખુદ-ગરઝી પર મબ્ની હૈ. ઉનકો બાપ કી રાહત કા ખયાલ નહીં હૈ. બીવી જિસકો શૌહર કે હર હિસ્સએ બદન કો દેખને ઔર છૂને કા હક હૈ ઔર અકસર ઐસી સૂરતેં પેશ આ જાતી હૈં તો બીવી સે ઝિયાદા ખિદમત ન બેટી કર સકતી હૈ ન બહૂ.

યહી સૂરતેહાલ બચ્ચોં વાલી બેવા ઔરત કે સાથ પેશ આતી હૈ. અગર કોઈ ૪૦-૪૨ સાલ કી બેવા ઔરત જિસકે બચ્ચે ભી સમજદાર હો ગએ હોં વો અગર અપને અક્દે-સાની (દૂસરે નિકાહ) કી ખ્વાહિશ કા ઈઝહાર અપની અઝીઝ ઔરતોં હી સે કરે તો સબસે પેહલે વહી ઔરતેં ઉસકો નિકાહ ન કરને ઔર બચ્ચોં કી ખિદમત કા મશ્વરા દેતી હૈં ઔર અગર ઔલાદ કે કાનોં તક યે બાત પહોંચ જાએ તો વો ઈસમેં અપની બળી તૌહીન (બે-ઈઝઝતી) મેહસૂસ કરતે હૈં.

દર-અસલ લોગોં કો ઈસ બાત કા ઈલ્મ નહીં કે નફસાની ખ્વાહિશ કો દબાના કિસ કદર મુશ્કિલ કામ હૈ. ઔર ઈસકો બજબ્ર (ઝુલ્મ સે) રોકને સે ઔરત કો કયા કયા અમરાઝ પૈદા હો સકતે હૈં. વો ઈસ બાત કો નહીં સોચતે કે

અગર ઉસકા પૈમાનએ-સબ્ર છલક ગયા ઔર કોઈ ગલત કદમ ઉઠ ગયા તો ફિર કિસ દર્જા રુસ્વાઈ કા સામના હોગા ઔર ઉસકા દીન ભી બરબાદ હોગા. હિન્દી માહનામા “સત્ય કથાએં” (સચ્ચે વાકિઆત), “જિન્સી જરાઈમ” વગૈરા રસાઈલ પઢિયે તો માલૂમ હોગા કે બેવા ઔર બે-શૌહર વાલી ઔરતેં કિસ તરહ ચોરી છુપે અપની જિન્સી ખ્વાહિશ કી તકમીલ કરતી હૈં.

મેરે બચપને મેં સુને હુવે ઔરતોં કે બાઝ જુમલે અબ ભી કાનોં મેં ગૂંજતે હૈં જિનકો ઉસ વક્ત તો મૈં ન સમજ સકા થા મગર અબ ઉનકા મતલબ બખૂબી સમજ મેં આ ગયા.

એક મરતબા મેરી વાલિદા મરહૂમા કે પાસ મુહલ્લે કી ચંદ ઔરતેં બૈઠી હુઈ હસ્બે આદત ઈધર ઉધર કી બાતેં કર રહી થીં. ગીબત તો ઔરતોં કા ખાસ મશ્ગલા હે. એક ઔરત ને કહાઃ ફુલાં કી અમ્માં અપને દુકાન કે નૌકર મુનીમ જી સે ફંસી હે ઔર કેહતી હે વો (મરહૂમ શૌહર) મરતે વક્ત મુજે ઔર બચ્ચોં કો ઉન હી કે સુપુર્દ કર ગએ થે. દૂસરી બોલીઃ તો કમબખ્ત નિકાહ કયૂં નહીં કર લેતી, કમ અઝ કમ હરામ સે તો બચે. શરઅ (શરીઅત) મેં કયા શરમ.

એક મુહતરમા ને ફરમાયાઃ ફુલાં કી બેવા બહેન કી ફુલાં માસ્ટર સે આશ્નાઈ હે, કેહને કો બચ્ચે પઢાને આતા હે મગર મામલા કુછ ઔર ભી હે.

ઈન વાકિઆત કે ઈઝહાર સે મેરા મકસદ યે હે કે અગર દીનદાર તબ્કા ઈસ તરફ ધ્યાન દે ઔર બેવા ઔરતોં કો દીની મસ્લિહતેં સમજા કર નિકાહ કી તરગીબ દિલાએ યા ઉનકે વલી ઔર વરસા (રિશ્તેદારોં) કો ભી મુનાસિબ પૈરાએ (અંદાઝ) મેં બતાએં કે યે કોઈ બુરાઈ યા તૌહીન કી બાત નહીં

હૈ, તો મુજે ઉમ્મીદ હૈ કે સબ નહીં તો કુછ લોગ તો અભી માન લેંગે ઔર કુછ આઈન્દા પેશ આ સકને વાલે વાકિઆત સે સબક લે કર માનેંગે.

બકૌલે હઝરત થાન્વી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ બાઝ લોગ કેહતે હૈં: હમને તો અપની ફુલાં સે પૂછા કે તુમ્હારા નિકાહ કરા દેં તો ઉસને ઈન્કાર કર દિયા. તો ઈસ બાત કો અચ્છી તરહ સમજ લીજિયે કે અવ્વલન હર ઔરત ઈસલિયે ઈન્કાર કર દેતી હૈ કે લોગ સમજેંગે કે ઈસકો શૌહર કી ચાહત હૈ. ઈસલિયે ઉસ સે ઝબાની પૂછને કે બજાએ નિકાહ કી શરઈ મસ્લિહતેં ઔર તિબ્બી (ડૉક્ટરી) ફાઈદે સમજા કર નિકાહ કો કહા જાએ તો વો ઝરૂર ઈકરાર (હાં) કર લેગી.

અક્ર યા બાંઝપન (ઔરત કે ઔલાદ ન હોના)

STERLITY

ફિતરી તૌર પર બહોત કમ ઔરતેં બાંઝ હોતી હૈં વરના ઝિયાદા-તર ઔરતેં જિનકી ગોદ બચ્ચોં સે ખાલી રેહતી હૈં વો ગલત બૂદ વ બાશ (રહેન સહેન), જહાલત વ નાવાકફિયત કે સબબ અંગુશ્ત-ઝની વ મુસાહિકત (ઔરતોં સે હી લુત્ફ ઉઠાના) વગૈરા કે ઝરિયા અપને આલાતે-તનાસુલ કો ખરાબ કર લેતી હૈં. ઝિયાદા ઐશ વ ઈશરત કી ઝિંદગી ઔર બેહતરી મુરગ્ગન ગિઝાઓં કા ઈસ્તેમાલ ભી અચ્છી ભલી ઔરતોં કો બાંઝ બના દેતા હૈ. યહી વજહ હૈ કે અમીર ઘરાનોં મેં ઔલાદ કી કમી ઔર ગરીબ તબ્કોં મેં બચ્ચે ઝિયાદા પૈદા હોતે હૈં.

હકીકી બાંઝ ઔરતેં

જિન ઔરતોં કો કભી હૈઝ ઝાહિર ન હુવા હો યા જિનકે

આલમે-શબાબ (જવાની) કા બહોત બળા હિસ્સા બગૈર હેઝ કે ગુઝર ગયા હો યા કભી એક દો ધબ્બે ખૂન કે આ જાતે હોં યા દવા ઈલાજ સે કભી ચંદ કતરે ખૂન કે આ ગએ હોં તો ઐસી ઔરતોં કો હેઝ જારી કરાને કી સારી કોશિશેં બેસૂદ સાબિત હોતી હૈં ઔર કુદરત કે ફેઅલ મેં બેજા દખલ-અંદાઝી સે બજાએ ફાઈદે કે નુકસાન હી હોતા હૈ. દર અસલ ઐસી ઔરતોં કે આલાતે-તનાસુલ, રહમ, ખુસ્યતુર્રહમ પૈદાઈશી તૌર પર નાકિસ વ નામુકમ્મલ હોતે હૈં. ઔર બિલ્કુલ એક સૂખે હુએ પૌદે કે માનિંદ હોતે હૈં જિસમેં ન પત્તે નિકલતે હૈં ઔર ન ફલ ફૂલ હી આતે હૈં. ઈન ઔરતોં મેં બાઝ ઔરતેં ઐસી ભી હોતી હૈં જિનકે કમ ઉમ્રી કે ઝમાને મેં કિસી હાદસા મેં ચોટલ હો જાને કે સબબ આલાતે-તનાસુલ નાકારા હો ચુકે હોતે હૈં. વૈસે બાકી જિસ્માની કૈફિયતેં બિલ્કુલ દુરુસ્ત હોતી હૈં. જિસ્મ કે દૂસરે આઝા કે અફઆલ (હિસ્સોં કે કામ) બિલ્કુલ ઠીક હોતે હૈં. ઐસી ઔરતોં મેં ઝિયાદા-તર ઔરતોં કી છાતિયાં ભી પૂરે તૌર પર નહીં ઉભરતી હૈં. આલાતે-તનાસુલ મેં હિસ નહીં હોતી, આવાઝ ભી કિસી કદ્ર મર્દાની હોતી હૈ ઔર ઊપર કે હોંટ પર મર્દોં કી તરહ મોંછોં કે બાલ ભી ઉગ આતે હૈં. ઐસી ઔરતેં હકીકતન બાંઝ ઔર નાકાબિલે ઈલાજ હોતી હૈં.

બાઝ ઔરતેં ઐસી ભી હોતી હૈં જિનકે આલાતે-તનાસુલ કી બનાવટ મેં મામૂલી નુક્સ હોતા હૈ. જૈસે બાઝ ઔરતોં કા પર્દએ-બકારત (શર્મગાહ કા પર્દા) નિહાયત સખ્ત હોતા હૈ. જિસ સે શર્મગાહ કા મુંહ બંદ રેહતા હૈ. યા બાઝ કી શર્મગાહ કે લબ બિલ્કુલ મિલે રેહતે હૈં યા રહમ કા મુંહ બંદ હોતા હૈ. ઐસી હાલતોં મેં નશ્તર વ ઑપરેશન કી મદદ સે ઈન રુકાવટોં કો દૂર કિયા જા સકતા હૈ.

ઐશ-પસંદી, સુસ્તી, કાહિલી ઔર હદ સે ઝિયાદા ખૂર્દ વ નોશ (ખાના પીના) ઐસી બાતેં હૈં જિનસે ઔરતોં પર ગૈર-ફુરતી મુટાપા આ જાતા હે ઔર આલાતે-તનાસુલે-ઝનાના (ઔરત કી શર્મગાહ) પર ચરબી છા જાતી હે ઔર નિઝામે-હૈઝ (પીરિયડ, માહવારી) બિગળ જાતા હે. જિસકી વજહ સે હમલ કુબૂલ કરને કી સલાહિયત કમ યા મફકૂદ (ખત્મ) હો જાતી હે. ઈસકે બર્અક્સ (ખિલાફ) ગરીબ તબ્કે કી ઔરતેં જો દિન રાત મેહનત વ મશક્કત મેં લગી રેહતી હૈં ઉનકી સેહત બમુકાબ્લા અમીર તબ્કે કે, ઝિયાદા અચ્છી રેહતી હે ઔર ઉનકા નિઝામે-હૈઝ બાકાઈદા રેહતા હૈ.

યૂં તો ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કે લિયે ઔરત કા નિઝામે-હૈઝ સહીહ હોના, ખુસ્યતુર્રહમ સે અંડા OVA ખારિજ હોના ઔર કાઝિફ નાલિયોં કા ખુલા હોના ઔર સાથ મેં મર્દ કે મઅદએ તૌલીદ મેં હવીનિયાતે-મન્વિયા Sperm (કીળોં) કા કવી ઔર વાફિર (ઝિયાદા) મિકદાર મેં હોના ઝરૂરી હૈ. મગર બાઝ જગા દેખા ગયા હૈ કે મિયાં બીવી મેં સે કિસી મેં કોઈ ખરાબી ન પાઈ ગઈ ફિર ભી બચ્ચા ન હુવા ઔર જબ દોનોં મેં તલાક કે ઝરિયા જુદાઈ પર ઔરત ને દૂસરી શાદી કી તો નએ શોહર સે બચ્ચે હુએ ઔર ઈસી તરહ મર્દ ને જબ દૂસરા નિકાહ કિયા તો ઉસ નઈ બીવી સે ઔલાદ હુઈ. ઈસ સે માલૂમ હુવા કે બાઝ દફા મિયાં બીવી મેં સબ કુછ નૉરમલ હોતે હુએ ભી કુછ ખારજી અસ્બાબ ઔર ઝેહની કૈફિયાત ભી ઈસ્તિકરારે હમલ મેં રુકાવટ બન જાતી હૈં.

યે બાત તો સભી જાનતે હૈં કે ઈસ્તિકરારે હમલ કે લિયે મિયાં બીવી કા જિન્સી મિલાપ ઝરૂરી હૈ મગર ઈસ તરફ શાયદ હી કિસી કા ધ્યાન ગયા હો કે અગર મિયાં બીવી કી ફિતરતોં

(આદતોં) મેં તઝાદ (ફર્ક) હો ઔર આપસમેં અગર એક દૂસરે કી હકીકી મુહબ્બત વ ઉલ્ફત કે વલ્વલે ન હોં, રૂહોં કે દરમિયાન હમ-આહંગી (બરાબરી) ન હો ઔર ઉનકા જિન્સી મિલાપ ઉનેક અંદર ખુશી વ નિશાત પૈદા ન કર સકે બલ્કે યે મિલાપ મહેઝ દુન્યાદારી કે લિયે હો તો ઐસે મિલાપ સે ભી હમલ કરાર નહીં પાતા. યે એક નફસિયાતી યા રૂહાની મસ્અલા હે ઔર ઈસકા હલ યે હે કે જિન બદગુમાનિયોં ઔર શુબ્હાત કે સબબ એક દૂસરે કે દિલ મેં સચ્ચી મુહબ્બત પૈદા નહીં હો સકી હો ઉનકો દૂર કિયા જાએ ઔર ....
બખ્શ દો ગર ખતા કરે કોઈ ..... પર અમલ કિયા જાએ.

મિઝાજોં મેં તઝાદ કી સૂરત મેં અગર કોઈ એક ફરીક (દોનોં મેં કોઈ એક) અપને આપકો દૂસરે કા હમ-નવા બનાએ યા બન જાએ તો મસ્અલા આસાન વરના બહોત મુશ્કિલ.....

કાબિલે ઈલાજ બાંઝ ઔરતેં

૧ - બાઝ ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે નફસાની કી કમી હોતી હે, ઉનકો જિમાઅ મેં ન કિસી કિસ્મ કા નિશાત વ સુરૂર હાસિલ હોતા હે ઔર ન લઝઝત બલ્કે વો મહેઝ શૌહર કી ખુશ્નૂદી કે લિયે તૌઅન વ કરહન (મજબૂરન) યા અપના ફર્ઝે-મન્સબી (બીવી હોને કા ફર્ઝ) પૂરા કરને કે લિયે મિલતી હૈં તો ઐસી ઔરતોં મેં ઈસ્તિકારે-હમલ બમુશ્કિલ હોતા હે. ઐસી ઔરતોં કો જિન્સી સર્દ-મુહરી દૂર કરને વાલી દવાએં સબલ સેરોલાટા 1X, ડેમિયાના મદર ટિંકચર, ઓનોસ મોડિયમ સી.એમ. વગૈરા ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં. બાઝ મખ્સૂસ હાલાત મેં સલ્ફર, સેપિયા, હન્ટ્રમ મ્યુર, કલ્કેરિયા કાર્બ, મુફીદ હોતી હૈં.

૨ - બાઝ ઔરતોં મેં નફસાની ખ્વાહિશ હદ્દે-એતિદાલ

(મુનાસિબ હોને) સે બહોત ઝિયાદા હી હોતી હે ઔર મર્દ કે અંદર જિન્સી ખ્વાહિશ મેં કમી કે સબબ જિન્સી મિલાપ કે વક્ત જઝબાત મેં હમ-આહંગી નહીં હોતી. વહાં ભી ઈસ્તિકરારે-હલમ એક પેચીદા મસ્અલા બન જાતા હે. ઐસી સૂરત મેં શેહવત કો કમ કરને વાલી દવાએં, પ્લાટીન, અમ્બ્રા ગ્રેશિયા, મ્યુરેક્સ, કેન્થરિસ ઔર કેલ્કેરયા ફૉસ વગૈરા મુફીદ હોંગી.

૩ - બાઝ ઔરતોં કે રહમ કે મુંહ પર ચરબી સી છા જાતી હે યા શદીદ વરમ કે સબબ રહમ કા મુંહ બંદ હો જાતા હે. ઈસ સૂરત મેં ભી મર્દ કા નુતફા (મની) ઔરત કે રહમ મેં ન પહોંચ સકને કે સબબ ભી ઈસ્તિકરારે-હમલ મુમકિન નહીં. ઐસી હાલત મેં વરમે-રહમ (બચ્ચાદાની કી સૂજન) યા ચરબી દૂર કરને વાલા ઈલાજ કિયા જાએ.

૪ - બાઝ ઔરતોં કે રહમ કા મુંહ અસ્લ પોઝીશન સે ફિર જાતા હે યા પલટ જાતા હે તો ઈસ સૂરત મેં મર્દ કા નુતફા રહમ કી બૈરૂની દીવારોં પર ગિર કર લૌટ આતા હે ઔર બાદે-જિમાઅ બાહર નિકલ જાતા હે. ઐસી હાલત મેં નેટ્રિમ-કાર્બ ૩૦ બહોત મુફીદ હે. દિન મેં તીન બાર.

૫ - બાઝ ઔરતોં મેં શદીદ સૈલાને-રહમ (સુફેદ પાની બેહને) કે સબબ ખુસ્યતુર્રહમ સે નિકલ કર રહમ મેં આયા હુવા બૈઝા OVA રહમ કી રુતૂબત કે સાથ બેહ કર ખારિજ હો જાતા હે યાની રહમ સે નિકલ જાતા હે. ઈસ સૂરત મેં હસ્બે-અલામાત સૈલાનુર્રહમ કા ઈલાજ કિયા જાએ.

૬ - બાઝ ઔરતોં કા રહમ કુછ ઝિયાદા હી અંદર કી જાનિબ હોતા હે ઔર બાઝ મર્દોં કે ઉઝવ કી દરાઝી (લમ્બાઈ) કમ હોતી હે. ઐસી સૂરત મેં ભી મર્દ કી મની ઔરત કે રહમ તક નહીં પહોંચતી. મેરે ઝેરે-ઈલાજ એક આલા તાલીમ-યાફતા

ઔર એડવાન્સ કિસ્મ કી મરીઝા ને જિસકો હમલ નહીં ઠહેર રહા થા, મુજે બતાયા કે ઉસકે શૌહર કા Penis (ઉઝવ) બહોત છોટા હે જો ઉસકે યૂટેરસ (રહમ) કો ટચ નહીં કરતા હે. તબ મૈંને ઉસકો બતાયા કે વો સુહબત કે વક્ત અપની કમર કે નીચે તકયા રખ લિયા કરે. ચુનાંચે ઈસ પર અમલ કરને કે બાદ ઉસને કહા કે અબ ટચ કરને લગા હૈ ઔર ફિર વો ઔરત હામિલા હુઈ ઔર બચ્ચા હુવા.

૭ - બાઝ ઔરતોં કે રહમ કી રુતૂબત ઐસી તુર્શ ઔર તેઝાબી કિસ્મ કી હોતી હે કે જિસમેં મર્દ કે હવીનાતે-મની (મની કે કીળે) ઝિંદા નહીં રેહ સકતે. ઐસી હાલત મેં ભી હસ્બે અલામત સૈલાને-રહમ વાલી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએં.

૮ - બાઝ ઔરતોં કે રહમ યા મુલ્હિકાતે-રહમ (રહમ કે આસપાસ) મેં ટયુમર પૈદા હો જાને સે ભી બાંઝ-પન પૈદા હો જાતા હે. ઐસી હાલત મેં ટયુમરકા ઈલાજ કિયા જાએ.

અલ્હમ્દુ લિલ્લાહ ઈસ નાચીઝ કો અક્ર કે ઈલાજ મેં ગૈર મામૂલી કામયાબી હાસિલ હુઇ. ઐસી ઔરતેં જો અમરાઝે નિસ્વાં (ઔરતોં કી બીમારિયોં) કે માહિર વ કાબિલ ડૉકટરોં સે ઈલાજ ઔર ઑપરેશન કે બાદ ભી ઔલાદ સે મેહરૂમ થીં, મેરે ઈલાજ સે બચ્ચે પૈદા હુએ.

વો દવાએં જો મૈં ઈસ મર્ઝ કે ઈલાજ મેં ઈસ્તેમાલ કરતા હૂં નીચે લિખ રહા હૂં કે ખુદા કી મખ્લૂક ફાઈદા ઉઠાએ.

મેરા તરીકએ-ઈલાજ ઔર મામૂલે મતબ (દવાખાના) નુસ્ખા

જબ કોઈ ઔરત મેરે પાસ મર્ઝે-અક્ર (બાંઝ પન) કે

ઈલાજ કે લિયે આતી હૈ તો પેહલે મૈં અપની દાયા કે ઝરિયે ઉસકે રહમ કા સાઈઝ ઔર પોઝીશન માલૂમ કરાતા હૂં. અગર વરમે-રહમ હુવા યા નિઝામે-હૈઝ મેં ખરાબી પાઈ ગઈ તો પેહલે ઉસકા ઈલાજ કરતા હૂં. ઉસકે બાદ મરીઝા કે મિઝાજ ઔર જિસ્મ કી બનાવટ કે એતિબાર સે પલ્સટલા, થુજા, સેપિયા, સલ્ફ, કેલ્કેરિયા કાર્બ, નેટ્રિમ મ્યુર ઔર અગર ખાનદાન મેં ટી.બી. કી હિસ્ટ્રી મિલી તો ટયુબર ક્લીનમ મેં સે કિસી એક દવા કી ઊંચી પોટેન્સી કી એક ખોરાક દે કર ઉસકે તીન દિન બાદ ઝેલ (નીચે) કી દવાએં મુસલસલ કઈ માહ (૩ સે ૬ માહ) ઈસ્તેમાલ કરાતા હૂં.

(ઓવરી Oary 3 X દો ખોરાક રોઝાના)

(બોરેક્સ Borax 3 X દો ખોરાક રોઝાના) દોનોં સુફૂફ (પાવડર) યા ટિકયોં મેં.

ઔર અગર મની લૌટ આને વાલી શિકાયત ભી પાઈ ગઈ તો ફિર નેટ્રિમ કાર્બ Nat. Carb 30 કી દો ખોરાકેં રોઝાના. ઈસ તરહ કુલ મિલા કર ૬ ખોરાકેં.

ઈસકે અલાવા સુબ્હો શામ મુકવ્વિએ-રહમ મદર ટિંકચરોં કા કોઈ મુરક્કબ (મિક્સચર) બશક્લે સીરપ જિનમેં અલ્ટ્રસ ફારી નોસા, અશોકા ઔર હેલોનાઈસ વગૈરા શામિલ હોં. ઈસકે સાથ ખાલિસ શહેદ એક એક ટેબલ-સ્પૂન દૂધ મેં યા કિસી ફલ કે રસ મેં મિલા કર દિન મેં દો બાર.

બર્થ કન્ટ્રોલ યાની ઈસ્તિકરારે હમલ રોકને વાલી દવાએં ઔર તદબીરેં

મોજૂદા બીસ્વીં સદી કે શુરૂ હી મેં યૂરપ વ અમરીકા કે

મુલ્કોં મેં આવાઝ લગાઈ ગઈ કે દુન્યા કી આબાદી જિસ તેઝ રફતારી સે બઢ રહી હૈ અગર ઈસ પર કન્ટ્રોલ ન કિયા ગયા તો આગે ચલ કર ઐસા વક્ત આ સકતા હૈ કે ઈન્સાનોં કો દુન્યા મેં પેટ ભરને કે લિયે ગિઝા ન મિલેગી ઔર વો ભૂક સે મરને લગેંગે. લિહાઝા યે ઝરૂરી હૈ કે અભી સે ઈન્સાનોં કી પૈદાઈશ પર રોક લગાઈ જાએ. ચુનાંચે બળી બળી હુકૂમતોં ને ઈસ બાત કો એક અહેમ મસ્અલા સમજ કર બચ્ચોં કી પૈદાઈશ પર રોક લગાને કે લિયે માનિએ-હમલ (હમલ રોકને વાલે) તરીકે દરયાફ્ત (માલૂમ) કરાને કે લિયે ડૉકટરોં ઔર સાઈન્સદાનોં કે મશ્વરોં સે મુખ્તલિફ કિસ્મ કી માનિએ-હમલ ચીઝેં તય્યાર કરાઈ ઔર અવામ કો ઉનકે ઈસ્તેમાલ કી ન સિર્ફ તરગીબ (શૌક) દિલાઈ બલ્કે બાઝ જગા ઉનકો મજબૂર ભી કિયા ગયા. સારી દુન્યા કે મુલ્કોં ને અપને યહાં ફેમિલી પ્લાનિંગ (ખાનદાની મન્સૂબા બંદી) કે મહકમે (ડિપાર્ટમેન્ટ) કાઈમ કર દિએ. ચુનાંચે હમારે મુલ્ક હિન્દુસ્તાન ઔર પળોસી મુલ્ક બંગલા દેશ વ પાકિસ્તાન મેં ભી માનિએ હમલ ચીઝોં કે ઈસ્તેમાલ પર ઝોર દિયા જાને લગા. જિસકી અવ્વલન મુખાલિફત હુઈ મગર અબ કયા અમીર કયા ગરીબ, સભી કમ ઔલાદ હોને કો અચ્છા સમજ કર માનિએ હમલ તરીકોં કો અપના રહે હૈં. જિનકે નુકસાનાત મૈં આદાબે-મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ મેં લિખ ચુકા હૂં.

જહાં તક આબાદી બઢ જાને પર ગિઝાઈ કિલ્લત (કમી) કે અંદેશા કા તઅલ્લુક હૈ, બહૈસિયત મુસલમાન મેરા તો યે પુખ્તા (પક્કા) અકીદા હૈ કે દુન્યા કી આબાદી કિતની હી કયૂં ન બઢ જાએ, ગિઝાઈ કિલ્લત કભી ભી વજૂદ મેં ન આ સકેગી. અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત ને ઈન્સાન કી ફિતરત કો

સમજતે હુએ કુર્આને પાક કી સબસે પેહલે આયત الحمد لله رب العالمين મેં ઈસ બાત કો બતલા દિયા કે સારે જહાનોં કી મખ્લૂક કો પાલને વાલા અલ્લાહ હૈ. ખાલિકે કાઈનાત અલ્લાહ ને હઝરત મૂસા અલૈહિસ્સલામ કી પૂરી ઉમ્મત કો બગૈર કિસી મશક્કત કે "મન વ સલ્વા" ખિલાયા જિસકો ખાતે ખાતે ઉનકી ઉમ્મત ઉકતા ગઈ ઔર મસૂર કી દાલ વ પ્યાઝ વગૈરા માંગને લગી. હઝરત મુહમ્મદ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને અપની હયાતે-તય્યિબા (બેહતરીન ઝિંદગી) મેં ૧૩૦૦ અસ્હાબ કા એક લશ્કર સમન્દર કી તરફ રવાના કિયા. ઉન લોગોં કે પાસ જો સામાને-રસદ (ખાને કા સામાન) થા વો ખત્મ હો ગાય. યહાં તક કે પત્તે ચાબને કી નૌબત આ ગઈ તો અલ્લાહ રબ્બુલ ઈઝઝત ને ઉનકી તરફ સમન્દર સે ઈતની બળી અંબર મછલી પહોંચાઈ કે જિસકા ગોશ્ત સારે લશ્કર ને ૧૮ દિન તક ખૂબ સૈર હો (પેટ ભર) કર ખાયા ઔર જબ વાપસ હુએ તો વો ગોશ્ત ઉનકે તોશા-દાનોં મેં બાકી થા. યે તો કુર્આની ઔર તારીખી વાકિઆત હૈં. શાયદ કિસી કો યકીન ન આએ. ઐસે લોગોં કે લિયે સિર્ફ એક મિસાલ પેશ કરતા હૂં. દુન્યા કી બહોત બળી આબાદી કા ગુઝારા મછલિયોં પર હૈ જિનકો ન ઈન્સાન દરયાઓં ઔર સમન્દરોં મેં તુખ્મ-રેઝી (બીજ બોના) કરતા હૈ ઔર ન ઉનકી પરવરિશ કરતા હૈ. અલ્લાહ રબ્બુલ ઈઝઝત અપની કુદરત સે બઢતી હુઈ આબાદી કે એતિબાર સે બકદ્રે ઝરૂરત મછલિયોં કી પૈદાઈશ મેં ઈઝાફા કર રહા હૈ ઔર આઈન્દા ભી કરતા રહેગા. આજ તક કિસી ને યે બાત ન સુની હોગી કે અબ સમન્દર મેં મછલિયાં કમ હોતી જા રહી હૈં. ઈસલિયે મહેઝ ઈસ ડર સે કે ઝિયાદા બચ્ચે પૈદા હો ગએ તો ખાને કો કહાં સે આએગા,

માનિએ હમલ ચીઝોં કા ઈસ્તેમાલ કત્અન જાઈઝ નહીં.

મૈં અપની બેહનોં ઔર બચ્ચિયોં કો યે બાત સમજાના અપના ફર્ઝે-મન્સબી (ઉહદા, પેશે કા ફર્ઝ) સમજતા હૂં કે જિસ કદર તરીકે બર્થ કન્ટ્રોલ કે રાઈજ હૈં, બકૌલે ડૉકટર કાશીરામ સાહબ મુસન્નિફે "અમરાઝે નિસ્વાં" વો સારે કે સારે નુકસાન-દેહ હૈં. ઉનકે ઈસ્તેમાલ સે ઔરતોં કે નિઝામે સેહત કો બળા સદમા પહોંચતા હે ઔર વો બેચારી આએ દિન મુખ્તલિફ કિસ્મ કી તકલીફોં કા શિકાર રેહતી હૈં. મગર વો યે નહીં સમજ પાતીં કે યે મુસીબતેં બર્થ કન્ટ્રોલ કે તરીકે ઈસ્તેમાલ કરને કા નતીજા હૈં. યાદ રખિયે કે યે સબ કે સબ તરીકે ગૈર કુદરતી હોને કી વજહ સે ન સિર્ફ નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલે) હૈં બલ્કે ઈનસે મુહલિક (હલાક કરને વાલે) નતાઈજ પૈદા હોને કે શદીદ એહતિમાલ ઔર ખદશાત (ખતરાત) હૈં. ઈસકે અલાવા યે તરીકે ૧૦૦ ફીસદી કામયાબ ભી નહીં હૈં.

બાઝ લોગ ઈસ ખયાલ સે કે આજ કલ બચ્ચોં કે તાલીમી મસારિફ (ખર્ચે) બહોત બઢ ગએ હૈં ઔર ઉનકી તનખ્વાહ (પગાર) યા આમ્દની (ઈન્કમ) ઈન મસારિફ કી મુતહમ્મિલ ન હો (બર્દાશ્ત ન કર) સકેગી ઔર ઈસ દૌર મેં બચ્ચોં કા જાહિલ રખના મુનાસિબ નહીં, લિહાઝા વો ભી એક દો બચ્ચોં કે બાદ અપના યા બીવી કા ઑપરેશન કરવા દેતે હૈં. બાઝ ઔરતેં ભી બચ્ચોં કી પરવરિશ મેં ઉનકો જો તકલીફ વ પરેશાની હોતી હે ઉસ સે બચને કી ખાતિર ઝિયાદા બચ્ચે પસંદ નહીં કરતીં. ઈસ કિસ્મ કી ઔરતોં ઔર મર્દો કો યે બાત અચ્છી તરહ સમજ લેના ચાહિએ કે ઔલાદ જો અલ્લાહ કી નેઅમત ભી હે ઉસકી અમાનત ભી હે, ઉસકી પરવરિશ કરને વાલોં પર અલ્લાહ કી તરફસે બળે અજરો સવાબ કા વાદા હે ઔર

પરવરિશે-અતફાલ (બચ્ચોં કે પાલને પોસ્ને) મેં જો મશક્કત ઉઠાના પળતી હે ઉસકો બલાએ-નાગહાની (આસમાની મુસીબત) સમજના મહેઝ દીન સે નાવાકફિયત યા અલ્લાહ ઔર ઉસકે રસૂલ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી ખુશ્નૂદી કી કોઈ એહમિયત દિલ મેં ન હોના હી સમજા જા સકતા હૈ વરના ઝિયાદા બચ્ચોં કી પૈદાઈશ દીની વ દુન્યવી દોનોં હી એતિબાર સે બેહતર હૈ. પેહલે કે લોગ તો ઝિયાદા બચ્ચોં પર ફખ્ર કરતે થે ક્યૂંકે ઈસ સે ઉનકે ખાનદાન કી અફરાદી કુવ્વત મેં ઈઝાફા હોતા થા.

મેરે સામને કઈ ઐસે લોગોં કી તલ્ખ (કળવી, ખરાબ) ઝિંદગિયાં હૈં કે જિન્હોંને દો હી બચ્ચોં પર ઈકતિફા કિયા ઔર ઉનકી આલા તાલીમ મેં અપની હસ્તી મિટા દી. અબ તો બચ્ચે ઈંગ્લૈન્ડ ઔર અમરીકા મેં મઝે કર રહે હૈં, યે બેચારે યહાં બે-કૈફ (બેમઝા) ઝિંદગી બસર કર રહે હૈં. ઈસકે બરખિલાફ ઐસે લોગ જિનકે ૪ યા ૬ ઔર ઝિયાદા બચ્ચે હૈં વો ઝિયાદા ખુશ નઝર આતે હૈં. અગરચે ઉનમેં કુછ નાલાઈક હૈં તો કુછ સઆદતમંદ ભી હૈં, વો માં બાપ કા હક્કે ખિદમત અદા કર રહે હૈં.

ઝિયાદા બચ્ચોં કી પૈદાઈશ ઔર ઉનકી પરવરિશ કા બોઝ બિલા-શુબહ બાઝ વક્ત માં બાપ કે લિયે બળા સબ્ર-આઝમા હોતા હૈ મગર વો રબ્બુલ-આલમીન સબ આસાન કર દેતા હૈ.

માં કો બચ્ચાકી વિલાદત (પૈદાઈશ) કી તકલીફ, પરવરિશ કી મશક્કત પર અલ્લાહ કી તરફસે બળે અજરો સવબ ઔર ઈન્આમ વ ઈકરામ કા વાદા હૈ.

૧ - હમલ કે ઝમાને ઔર પૈદાઈશ કે વક્ત દર્દે-ઝેહ કી

તકલીફ પર માં કો અજર મિલતા હૈ. ઈસ હાલત મેં અગર મૌત આ જાએ તો શહાદત. (હદીસ)

૨ - બચ્ચે કો અપની છાતી સે દૂધ પિલાને પર અજર મિલતા હૈ.

૩ - બચ્ચે કી પરવરિશ મેં ઉસકા પેશાબ પાખાના ધોને ધુલાને મેં માં કો અજર મિલતા હૈ.

૪ - બચ્ચે કી પરવરિશ, ગિઝા, લિબાસ, દવા ઈલાજ પર માલ ખર્ચ કરને મેં બાપ કો અજર મિલતા હૈ.

૫ - બચ્ચે કો અલ્લાહ અલ્લાહ કેહના સિખાને, કલ્મા સિખાને કી મેહનત પર અજરો સવાબ.

૬ - માસૂમ બચ્ચોં કે નેક અમલ, કલ્મા પઢના, કુર્આન પઢના, કોઈ નેક કામ કરને કા માં બાપ કો અજરો સવાબ મિલતા હૈ.

૭ - અગર બચ્ચા કમસિની મેં ફૌત હો (કમ ઉમ્ર મેં મર) જાએ તો ઈસ પર સબ્ર કરને પર અજરો સવાબ મિલતા હૈ

૮ - માસૂમ બચ્ચે અપને ગુનેહગાર માં બાપ કે લિયે કયામત કે દિન સિફારિશી હોંગે (વો બચ્ચે જો કમ ઉમ્રી મેં ફૌત હોં.)

૯ - બચ્ચોં મેં અગર કોઈ હાફિઝ, આલિમ, મુબલ્લિગે-દીન બના તો ઈસકા સવાબ માં બાપ કો ભી મિલેગા. ચુનાંચે એક સહીહ હદીસ મેં હઝરત મુઆઝ જુહની રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ ને હુઝૂર સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કા ઈરશાદ નકલ કિયા હૈ કે જો શખ્સ કુર્આન પઢે ઔર ઉસ પર અમલ કરે ઉસકે વાલિદૈન કો કયામત કે દિન અકે તાજ પેહનાયા જાએગા જિસકી રૌશની આફતાબ (સૂરજ) કી રૌશની સે ભી ઝિયાદા હોગી. (ફઝાઈલે કુર્આન, હઝરત

શૈખ ઝકરિય્યા રહમતુલ્લાહિ અલૈહ)

૧૦ - સઆદતમંદ (ફરમાં બરદાર) ઔલાદ માં બાપ કી બીમારી વ ઝઈફી (બુઢાપે) કે આલમ (હાલત) મેં ખિદમત કરતી હે ઔર બાદે વફાત વાલિદૈન કે લિયે ઈસાલે-સવાબ કરતી હે.

૧૧ - બાઝ બચ્ચે અપની ઇલ્મી કાબ્લિયત યા ઈજાદાત (કોઇ નઈ ચીઝ બનાને) સે દુન્યા મેં શુહરત હાસિલ કરકે માં બાપ કા નામ રૌશન કરતે હૈં.

માનિએ-હમલ અદવિયાત (હમલ રોકને વાલી દવાઓં) કી ઝરૂરત કે વક્ત ઈજાઝત

બાઝ નાગુઝીર હાલત ઔર સખ્ત મજબૂરી કે આલમ મેં માનિએ-હમલ તદાબીર ઔર દવાઓં કા ઈસ્તેમાલ નીઝ હમલ કરાર પા જાને પર સાકિત કરાને (ગિરાને) ઔર ઝાએઅ કરા દેને કી શરઅન ઈજાઝત હે. અગર કિસી ઔરત કો કોઈ ઐસા મર્ઝ લાહિક હે યા શદીદ જિસ્માની કમઝોરી હે કે જિસકી વજહ સે ઉસકી સ્રેહત કો શદીદ નુકસાન પહોંચ સકતા હે તો ઐસી હાલતોં મેં ઈસ્તિકરારે-હમલ કો રોકને કે લિયે અઝલ કરના (મની બાહર ગિરાના), એફ.એલ. ઈસ્તેમાલ કરના યા દૂસરે રાઈજુલ-વક્ત તરીકે ઈખ્તિયાર કિયે જા સકતે હૈં. ઔર અદવિયાત યા આલાત કે ઝરિયા ઈસ્કાતે-હમલ યા D.N.C. કરાઈ જા સકતી હે. મગર ઈન ચીઝોં કે ઈસ્તેમાલ સે પૈદા હોને વાલી પરેશાનિયોં કો ભી સમજ લેના ચાહિએ કે જિનકો મૈં અપની કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ" મેં ખાનદાની મન્સૂબા બંદી કે ઝેલ મેં તેહરીર કર ચુકા હૂં.

હોમિયોપેથિક તરીકએ-ઈલાજ મેં માનિએ હમલ દવાએં

ડૉક્ટર કાશીરામ સાહબ ને અપની કિતાબ "અમરાઝે નિસ્વાં " કે બિલ્કુલ આખિર મેં માનિએ-હમલ (હમલ રોકને કે) તરીકોં ઔર ઈસ્કાતે-હમલ (હમલ ગિરાને) કે નુકસાનાત સમજાને કે બાદ તેહરીર કિયા (લિખા) હૈ કે ઈસ્કાતે હમલ સે બચને કે લિયે સબસે બેહતર તરીકા યે હૈ કે મુજામિઅત (હમબિસ્તરી) સે બિલ્કુલ્લિયા (પૂરી તરહ) પરહેઝ કિયા જાએ. મગર યે એહતિયાત ઈસ દૌર મેં તકરીબન નામુમકિન હૈ. અગર યે ન હો સકે તો બહોત હદ તક નેટ્રિમ મ્યુર ૨૦૦ કી તીન ખોરાકેં મુસલસલ (એક ખોરાક રોઝાના) હેઝ બંદ હોને કે ઠીક દૂસરે દિન સે ખા લેના ૯૯ ફીસદી એક મહીના ભર કે લિયે માનિએ-હમલ હૈ.

મૈંને બજાએ ૨૦૦ કે નેટ્રિમ મ્યુર એક હઝાર નંબર કા બતરીકે-બાલા (ઊપર કે તરીકે સે) ઈસ્તેમાલ કરાયા તો ૯૦ ફીસદી કામયાબી મિલી. જિન દસ ફીસદી જગહોં પર નાકામી હુઈ, મુમકિન હૈ વહાં ઈસ દવા કો લગાતાર સહીહ વક્ત પર ઈસ્તેમાલ ન કિયા ગયા હો. ઈસકે અલાવા હોમિયોપેથી મેં કોઈ ઔર દવા ઈસ મકસદ કી મેરી નઝર સે નહીં ગુઝરી.

કેલ્કેરિયા-કાર્બ કે બયાન મેં ડૉક્ટર કાશીરામ સાહબ મૌસૂફ ને લિખા હૈ કે બચ્ચા કો દૂધ પિલાને વાલી મસ્તૂરાત કો અગર જલ્દ હમલ ઠહેર જાતા હો તો કેલ્કેરિયા કાર્બ કા ઈસ્તેમાલ હમલ કો રોક દેગા. કયૂંકે દૂધ પિલાને કે ઝમાને મેં હમલ કા ઠહેર જાના ગૈર-ફિતરી હૈ. ઈસલિયે કેલ્કેરિયા કાર્બ કા ઝમાનએ-રઝાઅત (દૂધ પિલાને કે ઝમાને) મેં ઈસ્તેમાલ કરના

માનિએ હમલ સાબિત હોગા (૨૦૦ નંબર મેં હર હફતા એક ખોરાક.)

મુકર્રરા તારીખ પર હૈઝ ન હોને પર જિન ઔરતોં ને હમલ કે શુબહ પર ફૌરન હી હૈઝ જારી હોને કી દવા તલબ કી (માંગી) તો ઉનકો પલ્સટલા એક લાખ નંબર કી એક ખોરાક દી ગઈ જિસ સે હૈઝ જારી હો ગયા.

બાઝ જગા પલ્સટલા ફેલ હો જાને પર ઈસકે અસર કો તકવિયત પહોંચાને કે લિયે સલ્ફર એક લાખ નંબર દેને સે મસ્અલા હલ હો ગયા મગર યે સબ કુછ ઐસી જગહોં પર હુવા જહાં હૈઝ કી તારીખ ગુઝર જાને પર હફતા, અશ્રા (દસ દિન) ઔર ઝિયાદા સે ઝિયાદા ૧૫ દિન કે અંદર હી દવા તલબ કી ગઈ. એક માહ સે ઝિયાદા અરસા ગુઝર જાને પર ઈન દવાઓં ને અપના કોઈ અસર નહીં દિખાયા.

આજ કલ હોમિયોપેથિક માર્કેટ મેં ઐસે કેપ્સુલ ઔર દવાએં ફરોખ્ત હો રહી હૈં જિનકે ઈસ્તેમાલ સે હમલ ન ઠહેરને કા દાવા કિયા ગયા હૈ. ઈસી તરહ ઈસ્કાતે-હમલ કે લિયે ભી કેપ્સુલ ઔર દવાએં બાઝાર મેં ફરોખ્ત હો રહી હૈં જો કિસ કદ્ર કામયાબ હૈં ઈસ બારે મેં કોઈ યકીની બાત કેહના મુમકિન નહીં

ઈસ્કાતે-હમલ કે લિયે તિબ્બે યૂનાની મેં કપાસ કી જળ કા જોશાંદા મુસ્તઅમલ (ઈસ્તેમાલ મેં) હૈ. હોમિયોપેથી મેં કપાસ કી જળ કા મદર ટિંકચર ગોસીપિયમ **Gossypium** નામ સે મિલતા હૈ. ઈસકે અલાવા એપિસ **Apis Mel** કેન્થરિસ **Cantharis** ઔર પાઈનસ **Pinus** વગૈરા દવાઓં કે મદર ટિંકચર અકસર લોગ દુસરે ડૉકટરોં સે લિખવા કર હમારે સ્ટોર સે ઈસી મકસદ કે લિયે ખરીદ કર લે જાતે હૈં જિસકો વો અપની ઝિમ્મેદારી પર ઈસ્તેમાલ કરતે હૈં. કોઈ અપને મકસદ

મેં કામયાબ હો જાતા હૈ કોઈ નહીં હોતા.

આયુરવેદિક તરીકએ-ઈલાજ મેં ભી ઈસ્કાતે હમલ કી દવાએં રાઈજ હૈં. જિનકે બારે મેં મુજે પૂરી માલૂમાત નહીં હૈ. મગર એક વૈદજી ને બતાયા થા કે અગર મર્દ અપને ઉઝવ પર નીમ કા તેલ લગા કર સુહબત કરે તો હમલ કરાર ન પાએ. ચૂંકે નીમ કાતિલે-જરાસીમ (વાઈરસ ખત્મ, કત્લ કરને વાલા) હૈ ઈસલિયે ઈસકે દુરુસ્ત હોને કા ઈમકાન હૈ.

તિબ્બે યૂનાની મેં માનિએ-હમલ દવાએં

તિબ્બે યૂનાની કી બાઝ કિતાબોં મેં તુખ્મે-અરિન્ડ (જિસકો અન્ડી યા રેન્ડી ભી કેહતે હૈં) કે બારે મેં લિખા હૈ કે અગર કોઈ ઔરત હેઝ સે ફરાગત પર ફૌરન જિસ કદર મગઝ તુખ્મે અરિન્ડ (અંદર કી ગિરી) પાની કે સાથ નિગલ લે, ઉતને હી સાલ ઉસકો હમલ કરાર ન પાએ. ચુનાંચે માહનામા અલ્હકીમ રેહનુમાએ અકાકીર નંબર માહ નવમ્બર ૧૯૪૦ મેં સફહા ૧૩૪ પર તેહરીર હૈ કે અગર કોઈ ઔરત તુખ્મે અરિન્ડ (અરિન્ડ કા બીજ) છીલ કર એક અદદ બાદે-ફરાગતે-હેઝ (પીરિયડ, માહવારી કે બાદ) ખાલે તો એક સાલ તક હામિલા ન હો. અગર દો ખા લે તો દો સાલ તક ઔર અગર એક અદદ મગઝ તુખ્મે અરિન્ડ યૌમિયા (રોઝાના) સાત આઠ રોઝ તક નિગલ લે તો ઉમ્ર ભર કે લિયે બાંઝ હો જાતી હૈ.

એક કિતાબ મેં મગઝ તુખ્મે અરિન્ડ કે ઈસ્તેમાલ કે બારે મેં યે ભી નઝર સે ગુઝરા કે તુખ્મે અરિન્ડ કો બ-એહતિયાત તોળ કર મગઝ કો ઈસ તરહ નિકાલ કર ઈસ્તેમાલ કિયા જાએ કે ઉસકે ઊપર કા ગિલાફ (ઝિલ્લી સી) ઝાએઅ ન હો.

મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાએ હુએ) બયાનાત કે સહીહ યા ગલત હોને કે બારે મેં મેરા કોઈ તજરુબા નહીં હે. મગર ફિર ભી ઈનકો ગલત ઔર લગ્વ લિખને કો તય્યાર નહીં હૂં કે લિખને વાલે હુકમા હઝરાત ભી દીનદાર મુસલમાન હૈં. ઉન્હેં ગલત બાત લિખને ઔર ખુદા કી મખ્લૂક કો ધોકા દેને સે કયા મિલેગા.

મઝકૂરા બાલા રિસાલા "અલ્હકીમ" કે કિસી શુમારા મેં તેહરીર થા કે અગર કોઈ ઔરત બાદે-ફરાગતે-હૈઝ એક અદદ કિરમે મખ્મલ (સુર્ખ રંગ કા કીળા જિસકો બીર-બહૂટી ભી કેહતે હૈં) કે પૈર કાટ કર ગુળ કે અંદર રખ કર સુબહ કો નિગલ લે તો ચંદ બાર ઐસા કર લેને સે વો ઔરત હમેશા કે લિયે બાંઝ હો જાએ. ચુનાંચે મૈંને ઈસકો ઐસી ઔરતોં પર આઝમાયા જિનકે શૌહર ઔરતોં કો ઑપરેશન કરાને કે લિયે મજબૂર કર રહે થે ઔર વો ઑપરેશન સે ડર રહી થીં. ચુનાંચે ઈસકે ઈસ્તેમાલ સે ચંદ માહ બાદ ઉનકા હૈઝ કબ્લ અઝ વક્ત હમેશા કે લિયે બંદ હો ગયા ઔર ઉનકા મકસદ પૂરા હો ગયા. જિન ઔરતોં ને ઈસ દવા કો ઈસ્તેમાલ કિયા થા ઉનમેં સે બાઝ ને વહી શિકાયતેં બયાન કીં જો ઔરતોં કો અય્યામે-યાસ (પીરિયડ બંદ હો જાને કે બાદ કા ઝમાના, જિસમેં બચ્ચે પૈદા હોના બંદ હો જાતે હૈં) મેં હુવા કરતી હૈં. ચુનાંચે ઈન હી દવાઓં સે વો ઠીક હો ગઈ જો પિછલે સફહાત મેં અય્યામે-યાસ કે બયાન મેં લિખ ચુકા હૂં.

ઈધર ૮-૧૦ સાલ સે માનિએ હમલ દવાઓં કી બઢતી હુઈ માંગ કો દેખ કર નીઝ ઈસ ખયાલ કે પેશે નઝર કે બાવજૂદ નુકસાન સમજાને કે ફિર ભી લોગ ઔરત કી મરઝી કે ખિલાફ ઈસ્કાતે-હમલ ઔર D.N.C. કરા દેતે હૈં. જિસમેં કાફી રૂપિયા

ભી સર્ફ હોતા હૈ ઔર બાઝ ઔકાત ખૂન બંદ ન હોને સે અમવાત (મૌત) ભી હો જાતી હૈં. મૈંને કદીમ કિતાબોં કે મુતાલિઆ ઔર અપની હોમિયોપેથિક ફલાસ્ફી સે ઈસ્તિફાદા કરકે સોડિયમ ક્લોરાઈડ ઔર રૌગને-બૈદે-અંજીર કા આમેઝા (મિક્સચર) તય્યાર કરકે એક પેથૉલોજી મેં ભજા તો બતાયા કે ઈસકે ચંદ કતરે મઅદએ-તૌલીદ (મની) પર ડાલતે હી હવીનાતે મન્વિયા Sperms બહોત બુરી તરહ ફળફળાને લગે ઔર ચંદ હી મિનટ મેં મર ગએ. લિહાઝા મૈંને ઉસકો ઐસે લોગોં કો દિયા જો કે બચ્ચા નહીં ચાહતે થે. ચુનાંચે અભી તક ૧૦૦ ફીસદી કામયાબી કી રિપોર્ટેં મિલી હૈં. અબ ઈસ દવા કો મુફતિયાને-કિરામ સે ઈજાઝત કે બાદ ઈન્શા અલ્લાહ અગલે એડીશન મેં શાએઅ કર દૂંગા.

કયા ઝચ્ચા કો ટિટેનસ કા ઈન્જેકશન લગવાના ઝરૂરી હૈ ?

બીસ્વીં સદી કે શુરૂ મેં જબ્કે ટિટેનસ સે બચાઓ કા ઈન્જેકશન ઈજાદ (ખોજ) નહીં હુવા થા, બચ્ચોં કી ખાસી તઅદાદ મર્ઝે કઝલૂઝ (બદન ઐંઠના) યાની ટિટેનસ કા શિકાર હોતી થી. ઉસ વક્ત જાહિલ અવામ ઈસ બીમારી કો ભૂત પરેત વ મસાન કા અસર સમજ કર ઝાળ ફૂંક કે ઈલાજ કો તરજીહ દેતે થે. બાઝ લોગ દવાઓં સે ભી ઈલાજ કરાતે થે. તિબ્બે યૂનાની મેં ઈસ મર્ઝ કા નામ ઉમ્મુસ્સિબ્યાન ઔર જમૂગા લિખા ગયા હૈ. દર-અસલ પિછલે ઝમાને મેં બચ્ચા જનવાને ઔર બચ્ચા કા નાલ કાટને મેં સફાઈ સુથરાઈ કા લિહાઝ બહોત કમ કિયા જાતા થા. જિસકી વજહ સે યે મર્ઝ ઝિયાદા

હોતા થા.

દૌરે-હાઝિર (ઈસ ઝમાને) મેં ઈસ મર્ઝ સે બચાઓ કે હિફાઝતી ટીકા A.T.S. ઈન્જેકશન કા આમ રિવાજ હૈ ઔર સરકાર કી તરફસે અસ્પતાલ મેં મુફત લગાએ જાને કા ઈન્તિઝામ ભી હૈ. ઈસલિયે હર ઝચ્ચા કો ઝમાનએ-હમલ મેં ઈસ ઈન્જેકશન કા લગવા દેના મુનાસિબ હૈ. અગર કિસી મજબૂરી કે સબબ ઝમાનએ હમલ મેં ન લગ સકા હો તો ફિર બાદે વિલાદત, ઝચ્ચા બચ્ચા દોનોં કો લગવા દેના ચાહિએ.

ઝેલ મેં લિખી હુઈ હોમિયોપેથિક દવાએં જો હમારે ખાનદાન મેં મુદતે-દરાઝ (લમ્બી મુદત) સે ઈસ્તેમાલ હોતી ચલી આ રહી હૈં ઔર ઈનકે ઈસ્તેમાલ કે બાદ અલ્હમ્દુ લિલ્લાહ કિસી બચ્ચા કો ટિટેનસ નહીં હુવા, હમારે મતબ (દવાખાના) મેં ભી યી દવાએં દી જાતી હૈં. જિનસે કઈ ફાઈદે હાસિલ હોતે હૈં. ઝચ્ચા કો વિલાદત કે બાદ કે દર્દો મેં ભી આરામ મિલતા હૈ. રસૂત કે બુખાર સે ભી મેહફૂઝ રેહતી હૈ. બચ્ચા કા નાલ ભી જલ્દ અચ્છા હો જાતા હૈ ઔર ટિટેનસ સે હિફાઝત ભી રેહતી હૈ.

ઝચ્ચા કો : (૧) આરનિકા મોન્ટ ૨૦૦ (૨) લીડમ ૨૦૦ (૩) પાઈરોજિનમ ૨૦૦ (૪) હાઈપ્રીકમ ૨૦૦

બચ્ચા કો : (૧) સ્ટાફી સેગરિયા ૨૦૦ (૨) લીડમ ૨૦૦ (૩) પાઈરોજિનમ ૩૦૦ (૪) હાઈપ્રીકમ ૨૦૦

યે દવાએં ૨ યા ૩ ઘંટે કે વકફે સે યકે-બાદ-દીગરે (એક કે બાદ દૂસરી) ૨ યા ૩ દિન ખિલા દી જાએં તો ઝચ્ચા વ બચ્ચા ટિટેનસ વ પરસૂત વગૈરા સે મેહફૂઝ રહેંગે.

જિસ્મ સે બદબૂ આના

Body's Smell

ઝિયાદા બદબૂદાર પસીને કા ઈલાજ

બાઝ ઔરતોં કે જિસ્મ સે બદબૂ મેહસૂસ હોતી હૈ ઔર કિસી કે બદન કા પસીના બહોત ઝિયાદા બદબૂદાર હોતા હૈ જો ખુદ કો ભી બુરા માલૂમ હોતા હૈ ઔર પાસ બૈઠને વાલોં કો ભી. નીઝ શાદી કે બાદ શૌહર ભી નાગવારી કા ઈઝહાર કરતા હૈ. બાઝ ઔરતેં અપને પસીને કી બદબૂ છુપાને કે લિયે બગલોં મેં ખુશ્બૂદર પાવડર લગાતી હૈં. બાઝ હર વક્ત ખુશ્બૂદાર સેન્ટ કા ઈસ્તેમાલ કરતી હૈં. પસીના ઝિયાદા નિકલના યા ઝિયાદા બદબૂદાર હોના ભી બીમારી કી ઝેલ મેં આતા હૈ. જિસકી દવાએં નીચે તેહરીર કી જાતી હૈં.

કેલ્કેરિયા કાર્બ CALC. CARB 200

ફરબા અન્દામ (મોટી) થુલથુલે બદન ઔર આગે કો બઢે હુએ પેટ વાલી ઔરતેં જિનકે પૂરે બદન ખુસૂસન સર ઔર ચેહરા પર ઝિયાદા પસીના આતા હો, અગર કઈ દિન ગુસ્લ ન કરેં તો ખટ્ટી બૂ મેહસૂસ હો, હાથ પૈરોં મેં જલન ભી રેહતી હો. રોઝાના એક ખોરાક સોતે વક્ત. એક માહ (મહીના) બાદ યહી દવા એક હઝાર નંબર મેં હર હફ્તા એક ખોરાક.

સલ્ફર SULPHER 200

બાઝ ઔરતોં કે પસીને મેં ગંધક જૈસી બૂ આતી હૈ, બગલોં કી જગા જો કપળા પેહના જાતા હૈ ઉસ પર પીલે રંગ કે દાગ પળ જાતે હૈં. હાથ પૈરોં મેં જલન ભી રેહતી હૈ. ઐસી ઔરતેં સલ્ફર કો બતરીકે કેલ્કેરિયાકાર્બ ઈસ્તેમાલ કરેં.

ગ્રેફાઈટસ GRAPHITES 200

બાઝ ઔરતોં કે પૈરોં કા પસીના બહોત બદબૂદાર હોતા હૈ. જૂતોં સે પાઓં નિકાલને યા મોઝે ઉતારને પર સારે ઘર મેં બદબૂ ફૈલ જાતી હૈ. ઉનકે લિયે યે દવા મુફીદ હૈ. હફતા મેં એક ખોરાક. અગર ઈસસે ફાઈદા ન હો તો સિલેશિયા ૨૦૦ ઈસ્તેમાલ કરાએં.

મઝકૂરા-બાલા દવાએં સલ્ફર ઔર ગ્રેફાઈટસ કે ખાને સે અગર કોઈ દબા હુવા ખારિશી-મઅદ્દા (ખુજલી કરતી ફુન્સી વગૈરા) ઉભર આએ તો હરગિઝ ન ઘબરાએં. દવા ખાના બંદ કર દેં. વો ઉભાર ખુદ બખુદ ઠીક હો જાએગા.

આર્કટિયમ લપ્પા ARCTIUM LAPPA 30

બાઝ ઔરતોં કા બગલોં કા પસીના ઝિયાદા બદબૂદાર હોતા હૈ ઉનકે લિયે યે દવા મુફીદ હૈ, દિન મેં તીમ બાર. બગલોં ઔર પાઓં કે તલ્વોં મેં બદબૂદાર પસીના કી દૂસરી દવા પેટ્રોલિયમ ભી હૈ.

સ્ટાફી સેગેરિયા STAPHYSAGARIA 30

અગર મરીઝા કે રિયાહ (ગેસ), ડકાર ઔર પસીને સે સળે હુએ અંડોં જૈસી બૂ આએ તો યે દવા ઈસ્તેમાલ કરેં.

કેલેડિયમ CALADIUM 200

અગર કિસી કે પસીને સે મીઠી બૂ આતી હો ઔર ઉસકે જિસ્મ પર મખ્ખિયાં ઝિયાદા બૈઠતી હોં તો ઈસ દવા કો ઈસ્તેમાલ કરેં.

જિસ્મ સે બદબૂ આના

કાલી આયોડાઈડ KALI IODATUM 30

અગર કિસી કે જિસ્મ સે સખ્ત બદબૂ આએ જિસકી વજહ સે દૂસરે લોગ પાસ બૈઠના પસંદ ન કરેં તો ઈસ દવા કો દિન મેં તીન બાર ચંદ હફતા ઈસ્તેમાલ કરેં.

ફૉસ્ફોરસ PHOSPHORUS 30

જિસ્મ સે લેહસન જૈસી બૂ આતી હો તો ઈસકો સુબ્હો શામ લિયા કરેં.

સોરાઈનમ PSORINUM 30

જિસ્મ સે બદબૂ આએ, નીઝ જિલ્દ (ચમળી) ભી ઘનાવની (ગંદી) નઝર આએ, નહાને કે બાદ ભી સાફ ન માલૂમ હો ઔર ન બદબૂ જાએ. સુબ્હો શામ.

મર્કયુરસ સૉલ MERCSOL 30

જિસ્મ સે બદબૂ આતી હો ઔર લેસદાર (ચિકના) પસીના નિકલતા હો. સુબ્હો શામ.

હોંટ કટે બચ્ચે પૈદા હોના

HARE LIP

બાઝ ઔરતોં કે બચ્ચે હોંટ કટે પૈદા હોતે હૈં. ખુદ હમારે મુહલ્લા મેં એક ઔરત કે દો લળકે હુએ, દોનોં કે હોંટ કટે થે. ઔર ભી ઐસે લોગ દેખને કો મિલે જિનકે હોંટ કટે દેખ કર પૂછા તો માલૂમ હુવા કે પૈદાઈશી ઐસે હૈં.

ઐસા કયૂં હોતા હૈ. ઈસકા સબબ ભી નહીં માલૂમ હો સકા મગર ડૉકટર એ.કે. લોહાની ને અપની કિતાબ

"ઈન્તિખાબે હોમિયોપેથી" મેં લિખા હૈ કે જિન મસ્તૂરાત કે હોંટ કટા બચ્ચા પૈદા હોતા હૈ ઉનકો હમલ કે તીસર મહીને સે સાતવેં મહીને કત કેલ્કેરિયા સલ્ફ 6 X સુબ્હો શામ ખિલાતે રેહને સે બચ્ચા ઠીક પૈદા હોતા હૈ.

મૈંને ઈસ કિતાબ મેં અય્યામે-હમલ (હમલ કે દિનોં) મેં કેલ્કેરિયા ફલોર ઔર કાલીફૉસ કા મશ્વરા દિયા હૈ. જિસ ઔરત કે બચ્ચે હોંટ કટે પૈદા હોતે હોં વો ઈસમેં કેલ્કેરિયા સલ્ફ કા ઈસ્તેમાલ કર લેં. તીનોં દવાઓં કી દો દો ટિકયાં એક ખોરાક મેં લેં.

ડૉકટર એમ. ભટ્ટાચારયા ને ભી અપની કિતાબ "ખાનદાની ઈલાજ" મેં લિખા હૈ કે કિસી કિસી ખાનદાન મેં હોંટ કટે બચ્ચે પૈદા હોતે હૈં. નએ પૈદા હોને વાલે બચ્ચોં કો ઈસ મર્ઝ સે બચાને કે લિયે કેલ્કેરિયા સલ્ફ 12 X બતરીકે-બાલા (ઊપર કે તરીકે સે) ખિલાના ચાહિએ.

રહમ (બચ્ચાદાની) કા ટલ (હટ) જાના

DISPLACEMENT OF UTERUS

રહમ કા શર્મગાહ કે બાહર નિકલના

PROLAPSUS UTERI

તિબ્બી કુતુબ (ડૉકટરી કિતાબોં) મેં અગરચે ઈન દોનોં બીમારિયોં કો અલગ અલગ મર્ઝ તેહરીર કિયા હૈ. મગર મેરે નઝદીક યે એક હી તકલીફ કે દો દર્જાત હૈં. અવ્વલન રેહમ અપની જગા સે ઈધર ઉધર હટ કર પેડૂ કે અંદર હી રેહતા હૈ ઔર મર્ઝ બઢ જાને પર રહમ, શર્મગાહ કે બાહર નિકલ આતા હૈ.

અસ્બાબે મર્ઝ : બહોત ઝિયાદા મેહનત કરને, ભારી ચીઝેં ઉઠાને, બહોત દેર તક ઉકળૂ બૈઠને, વિલાદત કે વક્ત કિસી પેચીદગી★(મુશ્કિલ) કે સબબ વિલાદત કે બાદ એહતિયાત ન કરને, ઉછલને, કૂદને યા ગૈર-ફિતરી ઔર ગૈર-મૌઝૂં (નામુનાસિબ) તરીકોં સે સુહબત કરને યા કિસી હાદ્સા કી વજહ સે રહમ અપની અસ્લી જગા સે ઈધર ઉધર હટ જાતા હૈ. ઈસકો ઔરતોં કી ઝબાન મેં નાફ ટલના ભી કેહતે હૈં. યે મર્ઝ વરમે રહમ, સીઢિયોં પર વઝની ચીઝ લે કર ચઢને ઉતરને સે ભી હો સકતા હૈ.

અલામાતે મર્ઝ : પેળૂ કે મકામ પર દર્દ, મુબાશિરત (હમબિસ્તરી) મેં તકલીફ મેહસૂસ કરતી હૈ, પેશાબ જલ્દ જલ્દ આને લગતા હૈ, ભૂક કમ હો જાતી હૈ, શિદતે-મર્ઝ (ઝિયાદા બીમારી) મેં બુખાર ભી આ સકતા હૈ.

પરહેઝ: તંગ લિબાસ, ઝિયાદા ચલના ફિરના, સીઢિયાં ચઢના ઉતરના, વઝન ઉઠાના, હર તરહ કી મશક્કતે-જિસ્મની સે કત્અન (પૂરી તરહ) પરહેઝ કરના ચાહિએ.

એલોપેથિક તરીકએ-ઈલાજ મેં પેસરી●(છલ્લા) કા ઈસ્તેમાલ કરાયા જાતા હૈ જો હમેશા નુકસાન પહોંચાતા હૈ. લિહાઝા ઈસે તર્ક કિયા (છોળ દિયા) જાએ. મરીઝા કો ઝૂદ-હઝમ (જલ્દી હઝમ હોને વાલી), હલ્કી ગિઝા ઔર મુકમ્મલ આરામ કરાના ચાહિએ.

★ બાઝ દફા વઝએ-હમલ (ડિલિવરી) કે વક્ત દાયા બચ્ચા ખીંચ કર નિકાલતી હૈ જિસમેં યે સૂરત પેશ આતી હૈ.

● યે એક કિસ્મ કા છલ્લા હોતી હૈ જિસે શર્મગાહ મેં ફિટ કર દેને સે રહમ અંદર રુકા રેહતા હૈ, બાહર નહીં નિકલતા.

મુંદરજા-ઝેલ અદવિયાત ઈસ તકલીફ કો દૂર કરને મેં ઈસ્તેમાલ હોતી હૈં.

૧ - બેલાડોના ૨૦૦ : રહમ કા નીચે કી તરફ ઐસા દબાઓ જૈસે પેટ કી હર ચીઝ બાહર નિકલ આએગી, ઝરા સી હરકત યા ઝટકા નાકાબિલે બર્દાશ્ત.

૨ - કેલ્કેરિયા ફલોર 30 X : યે બાયોકેમિક કી સ્પ્રિંગ કસને કા કામ વાલી દવા હૈ. ઢીલે ઢાલે રહમ કો અપની જગા લે આતી હૈ. કિસી ભી દવા કે સાથ બતૌરે મુઆવિન (મદદગાર) દિયા જાએ. દિન મેં ૨-૩ બાર.

૩ - સેપિયા 1 M : ઈસ મર્ઝ કી ખાસ દવા હૈ. જાનવરોં, ગાએ, ભૈંસ કી ઈસ તકલીફ મેં બહોત મુજર્રબ (તજરુબા કી હુઈ) હૈ. હફતા મેં એક બાર.

સેપિયા; મરીઝા કો નીચે કી તરફ દબાઓ કા એહસાસ હો, દોનોં ટાંગેં એક દૂસરે પર કૈંચી કી તરહ રખતી હૈ. ચેહરા કે રુખસાર (ગાલ) વ નાક પર ધબ્બે હોતે હૈં.

૪ - યાડો ફાઈલમ ૨૦૦ : વઝએ-હમલ (ડિલિવરી) કે બાદ રહમ નીચે આ જાના, પાખાના કરતે વક્ત રહમ કે બાહર નિકલને કા એહસાસ, અકસર પાખાના કરતે વક્ત રહમ બાહર આ જાતા હૈ જિસકો હાથ સે અંદર કરના પળતા હૈ

૫ - ફેક્સીનસ અમરીકાના મદર ટિંકચર : દસ દસ કતરે દિન મેં તીન બાર ઈસ હાલત મેં કે રહમ કા સાઈઝ બળા ઔર પિલપિલા હો, નીચે કી તરફ દબાઓ હો યા રહમ ઉલટ ગયા હો.

ઈન અદવિયાત કે અલાવા કેલ્કેરિયા કાર્બ, હેલોન્યાસ, લેલમટગ, નક્સ વમીકા ઔર પલ્સટલા ભી હસ્બે અલામાત મુસ્તઅમલ હૈં.

ઔરતોં કે રહમ મેં સરતાન યા કેન્સર

CANCER OF THE UTERUS

એક સદી (૧૦૦ સાલ) સે ઝિયાદા ઝમાના ગુઝર ગયા કે દુન્યા ભર મેં મર્ઝે કેન્સર કે અસ્બાબ પર રિસર્ચ હો રહી હે મગર અભી તક કિસી નતીજા પર નહીં પહોંચા જા સકા હે ઔર ન ઈસ સે બચાઓ કા તરીકા માલૂમ હો સકા.

કેન્સર કી કઈ કિસ્મેં હૈં, સખ્ત ગાંઠ વાલા, નર્મ ગાંઠ વાલા ઔર પિલપિલી ગાંઠ વાલા. બાઝ કે નઝદીક યે કેન્સર કે મુખ્તલિફ મર્હલે ઔર દર્જે હૈં.

કેન્સર કા મર્ઝ આહિસ્તા આહિસ્તા બઢ કર કિસી વક્ત ભી શિદત ઈખ્તિયાર કર સકતા હે. કભી ઈસકે બઢને કી રફતાર ઈસ કદર સુસ્ત હોતી હે કે બરસોં એક ગાંઠ યા ગિલ્ટી કી શક્લ મેં હી રેહતા હૈ, ન ઘટતા હે ઔર ન હી બઢતા મેહસૂસ હોતા હે. જિસકી વજહ સે ઈબ્તિદા (શુરૂ) મેં ઈસ પર ખાસ ધ્યાન નહીં જાતા હે.

ઔરતોં મેં ઈસ મૂઝી (તકલીફ-દેહ) મર્ઝ કી નુમૂદ (નિકલને) કે ખાસ મકામ, પિસ્તાન (છાતી) ઔર રહમ વ મુતઅલ્લિકાતે-રહમ (બચ્ચાદાની સે જુળે હુએ હિસ્સે) વ શર્મગાહ હૈં.

સરતાન, ફારસી ઝબાન મેં કેકળે કો કેહતે હૈં જો મકળી કી તરહ બહોત સે પંજોં વાલા દરયાઈ (દરયા કા) જાનવર હે. જો અપને શિકાર કો જબ પંજોં મેં જકળ લેતા હે તો ઉસકા છુળાના ન સિર્ફ મુશ્કિલ બલ્કે નામુમકિન હોતા હે. ઈસી તરહ કેન્સર કે શિકાર મરીઝ કો બચાના બળા મુશ્કિલ મસ્અલા હે. કિતના હી ગેહરા ઑપરેશન કરકે વો હિસ્સએ-ગોશ્ત નિકાલ દિયા જાએ ફિર ભી ઉસકી જળેં બાકી રેહ જાતી હૈં. રહમ કે

કેન્સર મેં અલ્બત્તા જબ રહમ નિકાલ દિયા જાતા હૈ તો મર્ઝ જિસ્મ સે જુદા હો જાતા હૈ. ઐસા બતાયા જાતા હૈ.

ઈસ મર્ઝ કી ઈબ્તિદાઈ અલામાત ભી ઐસી હૈં જો દૂસરી બીમારિયોં મેં ભી પાઈ જાતી હૈં. મસ્લન વઝન મેં કમી, ભૂક ન લગના, કમઝોરી મેહસૂસ કરના, તબીઅત ગિરી ગિરી રેહના, ઈસી લિયે ઈસ મર્ઝ કી તશ્ખીસ (જાંચ) મેં દેર હો જાતી હૈ

ઔરતોં મેં રહમ કા કેન્સર ઝિયાદા તર ૪૫-૫૦ સાલ સે ઝિયાદા ઉમ્ર વાલી ઔરતોં કો હોતા હૈ. હૈઝ બંદ હો જાને કે બાદ ફિર ખૂન આને લગે તો યે ઈસ મર્ઝ કી ખાસ અલામત હૈ.

ઈસ મર્ઝ કે જો મરીઝ મેરે ઝેરે-ઈલાજ રહે ઉનકો ઝેલ (નીચે) કી દવાઓં સે ઈસ કદર ફાઈદા હુવા કે ઉનકા મર્ઝ બઢા નહીં. દર્દ, જલન, બદબૂ મેં કમી હુઈ મગર મર્ઝ ખત્મ ભી નહીં હુવા. ઉસકો ભી મૈં હોમિયોપેથી કા બળા કારનામા સમજતા હૂં

પિસ્તાનોં કે કેન્સર મેં થુજા, ફાટોલ્કા, કોનીમ, કારબો ઈનેમલ, આર્સ આયોડાઈડ. દીગર મકામ કે કેન્સર મેં હાઈડ્રાઈટસ સફલેનમ, કારસી નોસન, કેન્સરીન વગૈરા સે આરામ મિલા. મગર મઝકૂરા-બાલા દવાઓં કે સાથ મુસફફિએ ખૂન (ખૂન સાફ કરને વાલે) ટિંકચર ઔર ભૂક બઢાને વાલી ગિઝા હઝમ કરને વાલી દવાએં ઔર અચ્છી ગિઝાએં ભી દિલાઈ ગઈ.

યહાં ભી યે નુકતા યાદ રખને કે કાબિલ હૈ કે જિસ મુઆલિજ (ડૉકટર) યા તીમારદાર (મરીઝ કો સંભાલને વાલે) કો માલૂમ હો જાએ કે યે મર્ઝ કેન્સર હૈ તો મરીઝ કે મુંહ પર કભી ઈસકા ઈઝહાર ન કરે ઔર અગર પેહલે સે કિસી ડૉકટર ને બતા દિયા હો તો ઈસકી તરદીદ (ઈન્કાર) કરે. ઈસ બીમારી કા નામ સુનતે હી મરીઝ કા આધા ખૂન સૂખ જાતા હૈ

ઔર ઉસકી કુવ્વતે-મુદાફિઅત Vital Force કમઝોર પળ જાતી હૈ.

યે છૂત કી બીમારી હૈ. મરીઝ કે ખાને પીને કે બરતન અલગ ઔર ઉસકે જિસ્મ સે નિકલને વાલી રુતૂબત (પત્લી ચીઝ) સે ઘર કે લોગોં કી હિફાઝત કી જાએ.

હોમિયોપેથિક દવાએં ઔર કીમતોં કા અંદાઝા

અકસર એહબાબ કે યે લિખને પર કે યે દવાએં હમારે ઈલાકા મે દસ્તિયાબ (મિલતી) નહીં હૈં. અબ હમને ઈનકી સપ્લાઈ કા ઈન્તિઝામ કરા દિયા હૈ. આપકો જો દવાએં મતલૂબ હોં (ચાહિએં), પેહલે આપ જવાબી પોસ્ટ કાર્ડ લિખ કર કીમત માલૂમ કર લેં, જવાબ પહોંચને પર કીમત ભેજ કર દવાએં મંગવા સકતે હૈં.

હોમિયોપેથિક દવાઓં કા સબસે છોટા પેકિંગ એક ડ્રામ (5ML) કા હોતા હૈ. ઈસ વક્ત ૩,૬,૧૨,૩૦ નંબર તક કી દવાએં રૂ. ૪/- ફી ડ્રામ, ૨૦૦ નંબર રૂ. ૫/- ફી ડ્રામ ઔર એક હઝાર નંબર રૂ. ૧૦/- ડ્રામ મેં ઔર મદર ટિંકચર્સ ઝિયાદા તર રૂ. ૨૫-૩૦ ફી ઔન્સ (25 ML) હૈં. બાઝ ટિંકચર ઝિયાદા કીમતી હૈં. દસ હઝાર (10 m) પચાસ હઝાર (50 m) ઔર એક લાખ (CM) જર્મની મદર ટિંકચર રૂ. ૮૦-૯૦ સે લે કર રૂ. ૧૫૦, ૨૦૦, 20 ML કે સર-બમુહર પેકિંગ મેં મિલતે હૈં. જો મતલૂબ હો ઑર્ડર મેં તેહરીર ફરમાએં.

મિલને કા પતા

HOMEO AGENCY

KATRA SHAHAB KHAN, ETAWAH-206001

બરાએ ઔલાદે નરીના

FOR MALE CHILD

હર શાદી શુદા મર્દ વ ઝન કો લળકા પૈદા હોને કી ખ્વાહિશ એક ફિતરી બાત હૈ. જિન ઔરતોં કે મુસલસલ કઈ લળકિયાં પૈદા હો જાતી હૈં વહાં તો લળકે કી તલબ બહોત ઝિયાદા બઢ જાતી હૈ.

ચૂંકે દુન્યા આલમે-અસ્બાબ હે ઔર હર જાઈઝ ખ્વાહિશ કી તકમીલ (પૂરા કરને) કે લિયે ઝરાએઅ (ઝરિયા, સબબ) ઈખ્તિયાર કરને મેં શરઅન કોઈ રોક ટોક નહીં હે. મગર કુફ્ર બ-આમાલ (કુફ્ર કા કોઈ કામ કરના) મસ્લન બુઝુર્ગોં કે મઝારાત પર જા કર ઉનકી મન્નત માનના યા જિસ તરહ હમારે ઈલાકા મેં બાઝ ઔરતેં મુહર્રમ કે મહીના મેં હોને વાલે ગલત મરાસિમ (રસ્મેં), તાઝિયા વ ઈલ્મ સે નીબૂ ઉતાર કર યે મન્નત માનતી હૈં કે અગર હમારી મુરાદ પૂરી હો ગઈ તો ચાંદી યા સોને કા નીબૂ ચઢાએં ઔર ઈસી તરહ ટોને ટોટકે કરના તો શિર્ક વ કુફ્ર હૈં. ઐસા હરગિઝ નહીં કરના ચાહિએ. હાં જાઈઝ તરીકોં મસ્લન અલ્લાહ સે મન્નત માનના, કુર્આની અમલ વ તાવીઝ ઔર દવા વ ઈલાજ કી બિલ્કુલ ઈજાઝત હૈ.

અગરચે મૌજૂદા તરક્કી-યાફતા સાઈન્સ અભી તક લળકે કી પૈદાઈશ કે લિયે કોઈ ચીઝ ઈજાદ (નઈ ચીઝ બનાના) નહીં કર સકી હૈ. મગર તિબ્બે યૂનાની ઔર આયુર્વેદિક કિતાબોં મેં ઈસ મકસદ કી દવાએં ઔર તદબીરેં મિલતી હૈં. હોમિયોપેથિક તરીકએ-ઈલાજ મેં ભી એક દવા ડેમિયાના મદર ટિંકચર કે બારે મેં લિખા હે કે જિન ઔરતોં કે લળકિયાં હી પૈદા હોતી હોં ઉનકે શૌહરોં કો યે દવા દસ કતરે દિન મેં ૩-૪ બાર મુસલસલ ૫-૬ માહ તક ઈસ્તેમાલ કરને સે ઉનકે

મઅદએ-તૌલીદ (મની) મેં લળકા પૈદા કરને કી સલાહિયત વ તાકત આ સકતી હૈ. સાથ મેં ઔરત કો ભી એક માહ તક સેપિયા ૩૦ દન મેં ૩ બાર ઉસકે બાદ દો માહ તક યહી સેપિયા ૨૦૦ હર તીસરે દિન એક બાર ઔર ઉસકે બાદ દો માહ તક સેપિયા ૧૦૦૦ હર ૧૫વેં દિન દી જાએ તો ઉનકે અંદર કી કમી દૂર હો જાતી હૈ.

આયુર્વેદિક તરીકએ-ઈલાજ મેં તુખ્મે ભંગ ઔર તુખ્મે શોલંગી એક એક માશા સુબહ કો દો માહ કા હમલ હો જાને પર, ચૌથે માહ તક ખિલાને કો લિખા હૈ. તિબ્બે યૂનાની કે મશહૂર રિસાલા "અલ્હકીમ" લાહોર ને લિખા હૈ કે અગર ૩ અદદ મોર કે પરોં કી સુનેહરી ટિકલી કૈંચી સે કાટ કર ખૂબ બારીક પીસ કર કદ્રે ગુળ મિલા કર ૩ ગોલી બનાઈ જાએં ઔર હમલ કે દો માહ પૂરે હોતે હી એક એક ગોલી તીન દિન રોઝાના સુબહ કો પાની કે સાથ ખિલાઈ જાએ તો ઈન્શા અલ્લાહ ફર્ઝન્દ (લળકા) પૈદા હો. એક સાહબ ને બતાયા કે યે દવા ઉસ વક્ત ખાઈ જાએ જબ સીધા સર ચલ રહા હો યાની જબ સીધે નથને સે સાંસ કી આમદો-રફત (આના જાના) હો.

આમાલે કુર્આની મેં લિખા હૈ કે જિસ ઔરત કે લળકિયાં હી પૈદા હોતી હોં તો જબ ૩ માહ કા હમલ હો જાએ ઉસ વક્ત યે આયત કાગઝ પર લિખ કર મોમ-જામા કરકે પેટ કે બાઈ (ઉલ્ટી) તરફ બાંધને સે ઈન્શા અલ્લાહ ઔલાદે-નરીના (લળકા) હોગી.

لا یرون فیھا شمساً ولا زمھریراً (الدھر: ۱۳)

અભી હાલ મેં એક ઔર કો યે દવા દી તો ઉસકે લળકા હુવા. કુછ દૂસરી ઔરતોં કો ભી દિયા હૈ. નતીજા સામને આને પર આઈન્દા લિખૂંગા.

બઢી હુઈ ખ્વાહિશે-જિમાઅ (સેક્સ) દૂર કરને કે લિયે

(૧) બાઝૂ ખુજાને સે એક નાકાબિલે ઝબ્ત (બર્દાશ્ત) લુત્ફ કા એહસાસ જો ઔરત કે અંદર ન રોક સકને વાલી ખ્વાહિશે- જિમાઅ પૈદા કરે એસી હાલત મેં સ્ટેનમ ૩૦ દિન મેં ૩-૪ બાર.

(૨) ઔરતોં કી શર્મગાહ કે ગિર્દ બાલોં મેં શેહવાની સરસરાહટ હોતી હો તો પેટ્રો સિલેનિયમ ૩૦ દિન મેં ૪ બાર.

(૩) કુંવારી ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે-જિમાઅ ઝિયાદા બલ્કે નાકાબિલે ઝબ્ત હો. ઐસી હાલત મેં પ્લાટીનમ ૩૦ દિન મેં ૪ બાર.

(૪) બૂઢી ઔરતોં મેં ખ્વાહિશે જિમાઅ ઝિયાદા હો જાને કી સૂરત મેં મોસ્ચસ 6 દિન મેં ૪ બાર.

(૫) બેવા ઔરતોં મેં જુનૂને-મુજામિઅત (હમબિસ્તરી કા જુનૂન) હો તો ફૉસ્ફોરસ ૩૦.

(૬) વઝએ-હમલ કે બાદ જુનૂને-મુજામિઅત હો તો મ્યુરેક્સ ૩૦.

(૭) સિન્ને-યાસ (ઝિયાદા ઉમ્ર મેં પીરિયડ બંદ હોને કે બાદ) મેં જુનૂને મુજામિઅત હો તો મ્યુરેક્સ ૩૦.

(૮) ઔરત કો જિમાઅ મેં લઝઝત ન મિલે જિસકી વજહ સે ખુશ્દિલી સે શૌહર કે બિસ્તર પર ન જાએ, બરબેરિસ વિલ્કરસ ૩૦.

(૯) મસ્તૂરાત મેં જિમાઅ સે નફરત હોને પર ડેમિયાના મદર-ટિંકચર ઔર સબલ સેરોલાટા મદર ટિંકચર ૭-૭ કતરે, એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર દિન મેં ૩ બાર.

મુતફર્રિક (અલગ અલગ) મસાઈલ
(હૈઝ સે મુતાલ્લિક)

(૧) અગર કિસી કે હૈઝ કે ખૂન કા ધબ્બા કપળે સે બમુશ્કિલ છૂટતા હો તો એક દિન સુબહ કો મેઢોર-હનમ ૨૦૦ ઔર દૂસરે દિન મેગ્નેશિયા-કાર્બ ૨૦૦ ચંદ હફતે ઈસ્તેમાલ કરના ચાહિએ.

(૨) અગર હૈઝ કે ટાઈમ પર બજાએ ખૂન આને કે ઔરત કી છાતિયોં મેં દૂધ ભર જાતા હો તો મર્કકાર નં. ૧૦૦૦ હર દસ્વેં દિન લી જાએ.

(૩) અગર હૈઝ કે ઝમાના મેં ઔરત કી આવાઝ ભારી હો જાતી હૈ તો ગ્રેફાઈટસ નં. ૨૦૦ રોઝાના ખોરાક.

(૪) અગર ખૂને હૈઝ મામૂલ સે ઝિયાદા આ જાએ તો કેલ્કેરિયા કાર્બ ૨૦૦ ઔર અગર સાથ મેં મતલી ભી હો તો એપસબ્કૉક ૨૦૦

(૫) હૈઝ કી મિકદાર કમ હો જાને સે અગર જિસ્મ ભારી પળ જાએ, પેટ બઢ જાએ તો પિચવીટરી 3X દિન મેં ૩ બાર ઔર કેલ્કેરિયા કાર્બ ૨૦૦ સોતે વક્ત.

(૬) સિન્ને-યાસ મેં ખૂને હૈઝ કી ઝિયાદતી પર એપોસાઈનમ કેસિન નં. ૨૦૦

(૭) હૈઝ બંદ હો જાને કે બાદ અગર દોબારા શુરૂ હો જાએ તો અકસર રહમ મેં કેન્સર કી અલામત હોતી હૈ. ઔરતોં મેં રહમ કા કેન્સર બિલ-ઉમૂમ ૫૫ સાલ સે ઝાઈદ ઉમ્ર કી ઔરતોં મેં હોતા હૈ. ઐસી હાલત મેં કેન્સેરિયન ૩૦ દિન મેં ૩ બાર દેં મગર કિસી અચ્છે હોમિયોપેથ સે ભી રુજૂઅ કરેં.

વિલાદત (પૈદાઈશ) સે મુતાલ્લિક દવાએં

(૧) ઔરત હર બાર મુર્દા બચ્ચા જને, ઐસી ઔરત કો હમલ કે આઠવેં મહીને સે સિમી સી. ફયુગા ૩, પાંચ પાંચ કતરે દિન મેં તીન બાર વિલાદત કે વક્ત તક ઈસ્તેમાલ કરાયા જાએ.

(૨) અજીબુલ-ખલ્કત (અજીબ) બચ્ચે જનને વાલી ઔરત કો ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કે બાદ હર ૧૫વેં દિન સફલીનમ 1M ઈસ્તેમાલ કરાઈ જાએ.

(૩) અગર કિસી ઔરત કે ગલે, સળે હુએ બચ્ચે પૈદા હોતે હોં તો ઉસકે લિયે ભી સફલીનમ 1M શુરૂ હમલ સે આખિર તક ૧૫વેં દિન ઈસ્તેમાલ કરાએં.

(૪) જિન ઔરતોં કે કબ્લ અઝ વક્ત યાની છટે, સાતવેં, આઠવેં માહ મેં વિલાદત હો જાતી હો તો ઉનકો પાંચ માહ કા હમલ હો જાને પર સેપિયા 1M હર હફતા એક ખોરાક. ઈસ દરમિયાન મેં અગર વિલાદત કે આસાર નઝર આએં તો સફલીનમ 1M ઈસ્તેમાલ કરાએં.

હોમિયોપેથિક મુરક્કબાત (મિક્સચર)

હોમિયોપેથિક તરીકએ-ઈલાજ મેં આમ તૌર પર મરીઝ કી જુમલા તકાલીફ કી અલામાત કો સામને રખતે હુએ એક હી દવા તજવીઝ કી જાતી હૈ. મગર બાઝ હાલાત મેં કોઈ એક દવા સમજ મેં નહીં આતી તો દો યા તીન દવાએં બારી બારી દે દી જાતી હૈં. ઈન હી હાલાત કે પેશે-નઝર અવ્વલન (પેહલે) જર્મની, ફિર દૂસરે મુલ્કોં મેં કુછ દવાસાઝ (દવા બનાને વાલી) કમ્પનિયોં ને મુરક્કબ દવાએં તય્યાર કરકે માર્કેટ

મેં દીં તો હોમિયોપેથિક ઈલાજ કે માહિરીન ને ઈસકી મુખાલિફત કી. મગર ડૉકટરોં કો ઈસમેં આસાની નઝર આઈ ઔર વો ઈનકો ઈસ્તેમાલ કરને લગે. ઔર મરીઝોં કો ફાઈદા ભી હુવા તો ઈન મુરક્કબ દવાઓં કા રિવાજ ચલ પળા. લિહાઝા મુસન્નિફ ને ભી ચંદ અમરાઝ કી મુરક્કબ દવાએં તય્યાર કીં જો બહોત હી મુફીદ સાબિત હુઈ ઔર મરીઝોં કો ભી ઉનકે ઈસ્તેમાલ મેં આસાની નઝર આઈ. જિનકો રિફાહે-આમ (સબ કે આરામ કે કામ) કે લિયે લિખ રહા હૂં.

૧ - ઍન્ટી વોમિટિંચ મિક્સચર

Anti Vomiting Mixture

એપીકાક 3X, આરસેનિક 6X, વિરેટ્રિમ અલ્બમ 6, સેરમ ઓક્સ 30, કાલ્ચીકમ 12, હમલ કે ઝમાને કી હર કિસ્મ કી મતલી, કય, ખાને પીને કી ચીઝોં મેં બદબૂ મેહસૂસ હોને કી વજહ સે ગિઝા સે નફરત દૂર કરને કે લિયે બહોત મુઅસ્સિર હે. દિન મેં ૪-૬ બાર.

૨ - મુકવ્વિએ-કલ્બ મિક્સચર

Heart Tonic

ઈકોનાઈટ 3X, કાલી ફૉસ 6X, ક્રીટેક્સ મદર ટિંકચર ન સિર્ફ કમઝોર ઝચ્ચાઓં (હામિલા ઔરતોં) કે દિલ સે ખૌફ વ હિરાસ દૂર કરને કે લિયે મુફીદ હે બલ્કે ઈખ્તિલાજે-કલ્બ ઔર ઘબરાહટ વ બેચૈની કી હાલત મેં હર કિસી કો ઈસ્તેમાલ કરાઈ જા સકતી હે. તકલીફ કે વક્ત ૧૫-૧૫ કતરે એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર ૨-૩ ખોરાકેં હર ૧૦-૧૫ મિનટ કે બાદ સુકૂન મિલને પર. ફિર દિન મેં ૪ બાર.

૩ - આસાન વિલાદત કે લિયે

પલ્સટલા 30, કાલૂફાઈલમ 6, જેલ્સીમમ 3X, સમી સી.ફયુગા 2X. જબ વિલાદત કા વક્ત કરીબ હો, ઝૂટે દર્દ હોં યા હલ્કે વ બે-અસર દર્દ હોં, બચ્ચા આળા, તિરછા યા ઉલ્ટા હો, દર્દ ઉઠ કર બજાએ આગે કી તરફ આને કે પીછે કી તરફ ચલે જાતે હોં, ઈન સબ હાલતોં મેં એક એક ટિકયા હર આધ ઘંટે બાદ ઝબાન પર ડાલ કર ચૂસી જાએ. ઈસ દવા કે ઈસ્તેમાલ પર અગર દર્દ બંદ હો જાએ તો સમજેં કે ઝૂટે દર્દ થે, અભી વક્તે-વિલાદત નહીં હૈ. કુછ વકફા કે બાદ જબ દોબારા દર્દ ઉઠેં તો ફિર ઈસી તરહ ઈસ્તેમાલ કરેં.

યે દવા સૈંકળોં બાર કી આઝમૂદા (આઝમાઈ હુઈ) હૈ. બહોત દફા ઈસ દવા સે મરે હુએ બચ્ચે ભી પૈદા હુએ હૈં.

ખત્મ શુદ

4

ઝેહની વ ખયાલી મર્દાના કમઝોરી
કે અસ્બાબ વ ઈલાજ

(હિસ્સા ચહારુમ)

આદાબે મુબાશિરત

Whimsical Sexual Weakness & ITS Treatment

મુરત્તિબ

ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

આદાબે મુબાશિરત

(હિસ્સા ચહારુમ)

ઝેહની વ ખયાલી મર્દાના કમઝોરી
કે અસ્બાબ વ ઈલાજ

WHIMSICAL SEXUAL WEAKNESS
& ITS TREATMENT

મુરત્તિબ
ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ
FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.
New Delhi-110002

નામ કિતાબ

આદાબે મુબાશિરત (હિસ્સા ચહારુમ)

ઝેહની વ ખયાલી મર્દાના કમઝોરી કે અસ્બાબ વ ઈલાજ

મુરત્તિબ

ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

સફહાત : 62 **કીમત :**

બએહતિમામ

નાસિર ખાન

Computerised By: URDU ARBI GRAPHICS, SURAT (GUJARAT)
Mobile: 98255 - 74132

નાશિર

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

2158, M.P. Street, Pataudi House, Darya Ganj, New Delhi-2
Phone: 23289789, 23289159 Fax: 23279998 Res. : 23262486
e_mail: farid@ndf.vsnl.net.in farid_export@hotmail.com
Website: www.faridexport.com www.faridbook.com

Name of the Book
ADAB-E-MUBASHIRAT (Part IV)
Islamic Etiquettes of Sex
Whimsical Sexual Weakness & Treatment
Author
Dr. Aftab Ahmad Shah
Pages: 62 Price: Rs.

Printed At: Farid Enterprises. Delhi-6

ફેહરિસ્તે મઝામીન

ઈન્તિસાબ

મૈં અપની ઈસ કિતાબ કા ઈન્તિસાબ ઉન ભોલે ભાલે નૌજવાન કે નામ કરતા હૂં જો મહેઝ કસરતે-એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની ઝિયાદા જાના) વ જિરયાન (પેશાબ કે સાથ મની જાના) યા અપની જિસ્માની કમઝોરી કે સબબ નીઝ સેક્સ કે બારે મેં ગલત ફેહમિયોં કા શિકાર હો કર જિન્સી તાકત કે એતિબાર સે અપને આપકો ઈસ દર્જા કમઝોર સમજ બૈઠતે હૈં કે શાદી કે નામ સે ડરતે હૈં ઔર અપને ઈલાજ કે લિયે ચોરી છુપે દૌલત કે લાલચી ઈશ્તિહારી હકીમોં ઔર સેક્સ સ્પેશલિસ્ટોં કે દવાખાનોં મેં જા કર હઝારોં રૂપિયા દે કર ભી કોઈ ફાઈદા હાસિલ કરને સે મેહરૂમ રહે હૈં.

યે કતાબ ઐસે હી નૌજવાન કી રેહબરી ઔર સહીહ ઈલ્મ વ આગાહી હાસિલ કરને કે લિયે લિખી હે. દુઆ હે કે શાફિએ-મુત્લક ઈસકે ઝરિયા અપની મખ્લૂક કો ફાઈદા પહોંચાએ.

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ
(હોમિયોપેથ)



પેશ લફઝ

અઝ: ડૉકટર મુહમ્મદ શાહિદ સાહબ એમ.એ.
M.A.D.W.A.S.D.A.
રિસર્ચ સ્કૉલર
દેહલી ગેટ, અલીગઢ

મુહતરમ ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ ઇટાવી કી જિન્સિયાત (સેક્સ) જૈસે અહેમ મૌઝૂઅ પર સારી હી તસાનીફ (કિતાબેં) આદાબે મુબાશિરત, ઝુઅફે-બાહ કા ઉસૂલી ઇલાજ, ઔરતોં કે જિન્સી મસાઇલ ઔર ઉનકા હલ વ ઇલાજ, નીઝ દવા કે બગૈર એહતિલામ કા સાઇન્ટિફિક ઇલાજ, હિન્દ વ પાકિસ્તાન ઔર બંગલા દેશ મેં ઇસ દર્જા મકબૂલ વ મશહૂર હો ચુકી હૈં કે અબ ડૉકટર શાહ સાહબ કી શખ્સિયત કિસી તઆરુફ કી મુહતાજ નહીં હૈ. બલ્કે ઇન કિતાબોં કી વજહ સે આપકે વતન ઇટાવા કો જો એક છોટા સા શહેર આગરા વ કાનપૂર કે દરમિયાન હૈ, ખૂબ શુહરત મિલી હૈ

આપને અપની સારી હી કિતાબોં મેં જિન્સી મરીઝોં કે નએ નએ મસાઇલ કો હલ કરને કે લિયે બેશ-બહા (કીમતી) ઇઝાફે ભી ફરમાએ હૈં ઔર અબ તક આદાબે-મુબાશિરત કે ૧૧ એડીશન શાએઅ હો ચુકે હૈં. મગર ગૈર કાનૂની તરીકા પર ડુપ્લીકેટ છાપને વાલે બરાબર ચૌથા એડીશન ૧૧૨ સફહાત કા છાપે ચલે જા રહે હૈં. યે મુસન્નિફ પર બળા ઝુલ્મ હૈ.

આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ વ દુવ્વમ અગરચે

અપને મૌઝૂઅ પર મુકમ્મલ કિતાબેં હૈં મગર ફિર ભી મરીઝોં કે ખુતૂત કી બિના પર આપને જો કમી મેહસૂસ કી ઉસકો પૂરા કરને કે લિયે યે ચૌથા હિસ્સા ઝેહની વ ખયાલી નામર્દી કે અસ્બાબ વ ઈલાજ તેહરીર ફરમા કા ઈસ કમી કો ભી પૂરા ફરમા દિયા હૈ.

આપકી યે કિતાબ નામુરાદોં કે લિયે નુસ્ખએ-કીમિયા ઔર કારિઈન (પઢને વાલોં) કે લિયે નાયાબ હૈ. ઔર મેડીકલ પ્રેક્ટીશનર્ઝ કે લિયે મશઅલે-રાહ (રેહનુમા) હૈ. મૈં ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ કો સમીમે-કલ્બ (દિલ કી ગેહરાઈ) સે મુબારકબાદ પેશ કરતે હુએ દસ્ત બદુઆ (દુઆ કરતા) હૂં કે અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત ઉનકી ઈસ તસ્નીફ કો કુબૂલે આમ અતા ફરમાએ ઔર ઉનકી ઉમ્ર મેં બરકત અતા ફરમાએ તાકે ઉનકી ઈલ્મી કાવિશેં (કોશિશેં) આમ ઈન્સાનોં કો મુસ્તફીઝ કરતી (ફાઈદા પહોંચાતી) રહેં........ આમીન.

મુહમ્મદ શાહિદ
સના હોમિયો ક્લીનિક
ઝાહિદા મંઝિલ, દેહલી દરવાઝા, અલીગઢ
૨૬ જન્વરી ૨૦૦૧



તકરીઝ

અઝ ડૉકટર ઈરશાદ સાબરી

હર્બલ હેલ્થ વેલ્થ શિફાખાના
૩૩/૧૬૧, કિશન કુંજ લક્ષમી નગર, દેહલી ૯૭

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ સાહબ કી તસ્નીફે દિલ-પઝીર “આદાબે મુબાશિરત” મેરે સામને આને સે પેહલે જિન્સિયાત (Sex) કે મૌઝૂઅ પર બહોત સી કિતાબેં નઝર સે ગુઝરીં જિનમે ઝિયાદા તર કિતાબોં મેં ઔરત વ મર્દ કે જિન્સી તઅલ્લુકાત કો ઐસે રંગ મેં પેશ કિયા હૈ કે ઉનકો પઢ કર અચ્છા ભલા નૌજવાન ઝેહની તૌર પર ગુમરાહ હો સકતા હૈ. મસ્લન ડૉકટર કેવલધર ને અપની કિતાબ “સેક્સ ટેકનિક” મેં લિખા હૈ કે હૈઝ કી હાલત મેં સુહબત કરને યા જલક લગાને (હાથ સે મની નિકાલને) સે કોઈ નુકસાન નહીં હોતા, હાલાંકે મઝહબે ઈસ્લામ મેં યે દોનોં હરામ હૈં. ઔર મેડીકલ સાઈન્સ કે એતિબાર સે ભી મુઝિર હૈં.

ડૉકટર શાહ સાહબ ને જિન્સિયાત કે તમામ મસાઈલ કો બહોત સાદા, સલીસ (આસાન) ઔર મુહઝ્ઝબ અંદાઝ મેં પેશ કિયા હૈ કે ઈસકો પઢ કર કારી (પઢને વાલા) કિસી ઝેહની ખલજાન (ફિક્ર, ઉલ્ઝન) ઔર હેજાન મેં મુબ્તિલા નહીં હોતા બલ્કે ઉસમેં સુકૂન ઔર તમાનિયત કા એહસાસ જાગતા હૈ.

આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ, દુવ્વમ વ સિવુમ કે બાદ અબ યે હિસ્સા ચહારુમ પઢ કર મેરે દિમાગ કે તમામ

દરીચે ખુલ ગએ ઔર બાઝ મરીઝોં કે ઈલાજ મેં નાકામી કા રાઝ માલૂમ હો ગયા કે બાવજૂદ કે મૈં ડૉકટર સાહબ કા હમ-પેશા હૂં મગર જિસ ખિદમત વ ખુલૂસ કે જઝબે કે તહેત ડૉકટર સાહબ ને રેહનુમાઈ ફરમાઈ હૈ વો શાઝ વ નાદિર (કભી કભાર) હી નઝર આતા હૈ. દુઆ હૈ કે અલ્લાહ પાક ડૉકટર સાહબ મૌસૂફ કે ઈસ ઈકદામ (કોશિશ) કો પૂરી ઈન્સાનિયત કે લિયે નાફિઅ વ મુફીદ બનાએ.

(ડૉકટર) ઈરશાદ સાબરી
૩૧ જન્વરી ૨૦૦૧



બિસ્મિલ્લાહિર્રહમાનિર્રહીમ

પસ મંઝર

મેરી કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" કે મંઝરે આમ પર આને કે બાદ સે રોઝાના હી મુજે ઐસે બેશુમાર મરીઝોં કે ખુતૂત મૌસૂલ હો (મિલ) રહે હૈં જો જિન્સી કમઝોરી કા શિકાર હૈં ઔર ઉનમેં સે બેશતર (ઝિયાદા તર) હિસ્સા ગૈર શાદી શુદા (કુંવારે) નૌજવાનોં કા હૈ. જિસ ખત કો પઢો બસ યહી લિખા હોતા હૈ કે મેરે અંદર કુવ્વત કી સખ્ત કમી હૈ, કોઈ તીર-બહદફ (બહોત જલ્દ અસર કરને વાલી) દવા બતાઈયે. કોઈ લિખતા હૈ કે મૈં સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી છૂટને) કા મરીઝ હૂં, એક મિનટ કી ભી રુકાવટ નહીં હૈ જિસકી વજહ સે મુજે ડર હૈ કે શાદી કે બાદ મૈં અપની બીવી કો મુત્મઈન ન કર સકૂંગા. કોઈ લિખતા હૈ કે શામતે-આમાલ (આમાલ કે નતીજા) સે મેરા યે હાલ હો ગયા હૈ કે ઝરા સે જિન્સી ખયાલ યા કિસી ખૂબસૂરત નૌજવાન લળકી કી તરફ દેખને યા બાત કરને સે હી કપળે ખરાબ હો જાતે હૈં. મેરે વાલિદૈન મુજે શાદી કે લિયે મજબૂર કર રહે હૈં ઔર મૈં ટાલ રહા હૂં. આખિર કબ તક ટાલ સકૂંગા. જી ચાહતા હૈ ખુદકુશી કર લૂં.

બાઝ લોગ હકીમ ડૉકટરોં કો ગાલિયાં લિખતે હૈં કે ઉસને હમસે ઈતને હઝાર રૂપિયે ઠગ લિયે મગર ઝર્રા બરાબર ભી ફાઈદા નહીં હુવા બલ્કે ઉલ્ટા નુકસાન હી પહોંચા હૈ.

કુછ લોગોં ને લિખા હૈ કે આપકી કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" મેં લિખી દવાઓં મેં સે મેરે કુછ સાથિયોં ને કુલાં

ફુલાં દવાએં અપને લિયે મુન્તખબ (ચુન) કરકે ઈસ્તેમાલ કીં ઔર ઉનકો આપકી લિખી દવાઓં સે બહોત ફાઈદા હુવા. મગર મૈંને ભી વહી દવાએં ઈસ્તેમાલ કીં તો મુજે તો કોઇ ફાઈદા મેહસૂસ ન હુવા. દવાએં ઈસ્તેમાલ કરકે એક જગા તજરુબા કિયા તો સખ્ત શર્મિન્દગી કા સામના કરના પળા. અબ તો મુજે હર વક્ત યે ખૌફ દામનગીર હૈ કે અગર ઈસી હાલત મેં શાદી કર લી તો કહીં બીવી તલાક કા મુતાલબા ન કરદે. સખ્ત કશ્મકશ (પરેશાની) કે આલમ મેં હૂં. ઝિંદગી સે બેઝાર હૂં. મૈં સમજતા હૂં મેરા મર્ઝ લા-ઈલાજ હૈ.

બાઝ અશ્ખાસ ને મહેઝ અપને છોટે ઉઝ્વ (શર્મગાહ) કી વજહ સે અપને કો શાદી કે બાદ બીવી કી ખ્વાહિશ પૂરી કર સકને કે કાબિલ ન સમજા ઔર ઉઝ્વ કા સાઈઝ બઢાને કી દવા દરયાફ્ત કી. કિસી ને લિખા કે મેરા ઉઝ્વ ટેઢા હો ગયા હૈ, પેશાબ કરતા હૂં તો ધાર તિરછી ગિરતી હૈ, ઈસકા ઈલાજ કરાના ચાહતા હૂં.

હમારે દવાખાને મેં આને વાલે મરીઝોં ને ભી ઈસી કિસ્મ કી બાતેં બયાન કીં કે વો અપની મર્દાના કુવ્વત ખો બૈઠે હૈં. યૂનાની, આયુર્વેદિક, ઈંગલિશ સબ તરહ ઈલાજ કરા ચુકે હૈં લેકિન કોઇ ફાઈદા નહીં હુવા. મગર જબ ઉનસે ઉનકે હાલાત દરયાફ્ત કરને કે બાદ ઉનકા મુઆઈના (જાંચ) કિયા તો પતા ચલા કે ઉનકે અંદર કિસી કિસ્મ કી કમી નહીં હૈ. સિર્ફ વહેમ થા જિસકી વજહ યે થી કે ઉનમેં સે કિસી ને ઈગ્લામ-બાઝી (લળકોં સે હમબિસ્તરી) કુછ દિનોં કી થી ઔર કિસી ને જલક લગાયા (હાથ સે મની નિકાલા) થા ઔર કિસી ને કિસી દૂસરે તરીકા સે જિન્સી તસ્કીન હાસિલ કી થી. ઔર ઉન સબને હી ઈશ્તિહારી સેક્સ સ્પેશલિસ્ટોં કે લિટ્રેચર મેં જલક, ઈગ્લામ ઔર કસરતે-

મુબાશિરત (હમબિસ્તરી ઝિયાદા કરને) કે નુકસનાત પઢ કર અપને આપકો પૂરા નહીં તો આધા નામર્દ તસવ્વુર કર લિયા થા જબ્કે હકીકત મેં ઐસા ન થા.

દર અસ્લ જબ કિસી કે ઝહેન મેં યે બાત બૈઠ જાએ કે વો નામર્દ હૈ તો ફિર વો આદમી વાકઈ નામર્દ હો જાતા હૈ.

અભી હાલ મેં મેરે પાસ રિયાઝ (સઊદી અરબ) સે એક પાકિસતાની નૌજવાન કા ખત આયા હૈ જિસમેં તેહરીર કિયા હૈ: હમ લોગ યહાં યૂરપ કી Porno યાની નંગી ફિલ્મેં દેખતે હૈં જિનમેં યે ચીઝ દિખાઈ જાતી હૈ કે મર્દ ઔરત કે સાથ બહોત ઝિયાદા દેર તક સુહબત કરતા રેહતા હૈ જબ્કે હમ એશિયન ૨-૩ મિનટ હી મેં ફારિગ હો જાતે હૈં. યે ચીઝેં હમેં નફસિયાતી તૌર પર એહસાસે-કમતરી મેં મુબ્તિલા કર દેતી હૈં ઔર હમ યે સમજને પર મજબૂર હો જાતે હૈં કે યૂરોપિયન કે મુકાબ્લા મેં હમારી કુવ્વતે-બાહ (મર્દાના કુવ્વત) બહોત કમઝોર હૈ ઔર હમ કિસી અંગ્રેઝ લળકી સે શાદી કરકે ઉસકો મુત્મઈન નહીં કર સકતે હૈં. ઈસલિયે હમેં કિસી અંગ્રેઝ લળકી સે શાદી નહીં કરના ચાહિએ. કયા વાકઈ ઉનમેં ઈતની કુવ્વત હોતી હૈ યા વો કિસી દવા કે ઈસ્તેમાલ સે ઈતની કુવ્વત હાસિલ કર લેતે હૈં? વો કૌનસી દવા હૈ?

ઈન તમામ વાકિઆત સે મૈંને અંદાઝા લગાયા કે હમારે મુલ્ક કે દૌલત કે ભૂકે ઈશ્તિહારી હકીમોં (જિનકો હકીમ લિખના યા કેહના લફ્ઝ "હકીમ" કી તૌહીન હૈ) ડૉક્ટરોં ઔર મજમા (ભીળ) લગા કર નામર્દી કી દવાએં બેચને વાલોં ને ઐસી બે-સર પૈર કી બાતેં ઔર અફવાહેં ઉળા રખી હૈં જિસકો પઢ કર યા સુન કર સીધે સાદે નૌજવાન જો ભૂલે સે કભી કિસી ન કિસી બદ-ફેઅલી (ગલત કામ) કે મુર્તકિબ હુએ (કિએ) હૈં

યા પૈદાઈશી તૌર પર ઉનકા ઉઝવે-તનાસુલ છોટા હે વો એહસાસે-કમતરી (અપને આપકો કમતર, કમઝોર સમજને) મેં મુબ્તિલા હો કર નફસિયાતી મરીઝ બન જાતે હૈં.

પ્રોફેશનલ હકીમ, ડૉકટર અપને ઈશ્તિહારાત ઔર લિટ્રેચર મેં જિરયાન (પેશાબ કે સાથ મની જાના), એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની નિકલના), સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી છૂટના) વગૈરા અમરાઝ કી ઐસી ભયાનક વ ખૌફનાક તસ્વીર પેશ કરતે હૈં જો સાદા-લૌહ (સીધે સાદે) ભોલે ભાલે કમ ઈલ્મ ઐસે નૌજવાનોં કે લિયે સખ્ત ગુમરાહ-કુન હોતી હે. જિન ગરીબોં ને ઝિંદગી મેં કભી નાવાકફિયત કી બિના પર થોળે અરસા ભી ઈન અફઆલે-બદ કા ઈરતિકાબ કિયા થા યે લોગ ઉન હકીમોં કે લિટ્રેચર મેં લિખી હુઈ કિસી અલામત (નિશાની) કો અપને અંદર દેખ કર ગેહરે સોચ મેં પળ જાતે હૈં ઔર ફિર તન્હાઈ મેં અપની કમઝોરી વ બદ-ફેઅલી (બુરે કામ) કે અસરાત, મા-બાદ (બાદ મેં હોને વાલે અસરાત) કે બારે મેં સોચને લગતે હૈં જિસ સે ઉનકે અંદર કમઝોરી કા એહસાસ ઔર બઢને લગતા હે.

દિલ મેં કમઝોરી, તબીઅત મેં માયૂસી ઔર સેહમે દિમાગ મેં આઈન્દા કે ખતરાત ઔર ફિક્રોં કા હુજૂમ બઢતે બઢતે ઈસ મકામ પર પહોંચા દેતા હે કે અબ ન ઉનકે અંદર શાદી કી ઉમંગ પૈદા હોતી હે ઔર ન જિન્સે-લતીફ (ઔરત) સે લુત્ફ-અંદોઝ હોને (મઝા લેને) કી તેહરીક વ જોશ નુમાયાં હોતા હે. ઔર યે સબ કુછ ઉનકે મન્ફી સોચ **Negative Thinkings** કા અસર વ નતીજા હોતા હે. વરના હકીકત મેં વો નામર્દ નહીં હોતે હૈં બલ્કે નફસિયાતી નામર્દી કા શિકાર હોતે હૈં. ઐસે મરીઝોં કા ઈલાજ ન મુકવ્વિએ-બાહ (મર્દાના કુવ્વત બઢાને

વાલી) ગોલિયોં, કુશ્તા-જાત ઔર મઅજૂનોં સે હો સકતા હૈ ઔર ન આબ્લા-અંગેઝ તિલા (માલિશ કી દવા, તેલ વગૈરા) હી કોઈ કરિશ્મા દિખા સકતા હૈ ઔર ન ઉનકે લિયે કોઈ કીમતી સે કીમતી ઈન્જેકશન સૂદમંદ (મુફીદ) હો સકતા હૈ.

ઈન બાતોં સે મુતાસ્સિર હો કર મેરે દિલ મેં યે દાઈયા (ખયાલ) પૈદા હુવા કે ઈસ પરેશાન-હાલ, મજબૂર વ બેકસ તબ્કા કી રેહનુમાઈ કે લિયે કોઈ રિસાલા તેહરીર કર દિયા જાએ. મુજે ઉમ્મીદ હૈ કે મેરી યે કોશિશ ભી નાઝિરીન કે લિયે ઈન્શા અલ્લાહ બહોત નાફેઅ(નફા દેને વાલી) વ મુફીદ હોગી.

આખિર મેં માહિરે નફસિયાત હઝરાત સે ગુઝારિશ કરૂંગા વો ઈસ મૌઝૂઅ પર કુછ ઝરૂરી બાતેં જો મુફીદે અવામ હોં મુજે ઈરસાલ ફરમા (ભેજ) દેં તાકે અગલે એડીશન મેં ઉનકો શામિલે રિસાલા કર દિયા જાએ.

(ડૉકટર) આફતાબ અહમદ શાહ
આર.એમ.બી. (હોમિયોપેથ)
હોમિયો એજન્સી કટરા શહાબ ખાં
ઈટાવા, યૂ.પી. (ઈન્ડિયા) ૨૦૬૦૦૧
યકુમ જન્વરી ૨૦૦૧
ફોન: ૦૫૬૮૮-૫૪૯૭૨



નામર્દી કી કિસ્મેં

નામર્દી કા મતલબ હૈ કિસી મર્દ મેં ઔરત કે સાથ જિન્સી તઅલ્લુકાત કી કુવ્વત કા ન હોના. ઈસકી દો કિસ્મેં હૈં : (૧) જિસ્માની નામર્દી (૨) ઝેહની વ ખયાલી નામર્દી

જિસ્માની નામર્દી કે બારે મેં તો મૈં અપની કિતાબ "ઝુઅફે બાહ કા ઉસૂલી ઈલાજ" મેં તફસીલ કે સાથ બહોત કુછ લિખ ચુકા હૂં. ઉસકો પઢ લિયા જાએ. અબ યહાં સિર્ફ ઝેહની યા ખયાલી નામર્દી કે બારે મેં ઝરા તફસીલ કે સાથ લિખ રહા હૂં. ઈસલિયે કે બહોત સે નૌજવાન યે નહીં જાનતે કે નામર્દ કૌન હૈ. બસ ઝરા સી કમઝોરી મેહસૂસ હુઈ યા સુર્અતે ઈન્ઝાલ પૈદા હુવા તો વો સમજને લગતે હૈં કે અબ હમ નામર્દ હો ગએ ઔર શાદી કે કાબિલ નહીં રહે.

બાઝ લોગ જિસ્માની સેહત કે એતિબાર સે તો પૂરે તંદુરુસ્ત ઔર બિલ્કુલ ફિટ હોતે હૈં મગર વો જિન્સી કુવ્વત વ સલાહિયત કે એતિબાર સે અપને કો કત્અન મેહરૂમ સમજતે હૈં. હાલાંકે ઉનકે જિન્સી-આઝા (શર્મગાહ) મેં કોઈ કમી યા ખામી (ખરાબી) નહીં હોતી હૈ મગર ઉનકે દિલ પર કુછ ખારજી (બાહરી) અસરાત કા ઈસ કદર ગલ્બા હોતા હૈ કે સારે જિન્સી આઝા એક તરહ સે બિલ્કુલ મફલૂજ વ નાકારા હો જાતે હૈં કે તન્હાઈ મેં હસીન વ જમીલ બીવી કા કુર્બ (પાસ હોના) ઉનકો ઉઝવે-મખ્સૂસ મેં તેહરીક યા ઈન્તિશાર, જોશ વ સખ્તી વ તનાઓ પૈદા નહીં કરતા હૈ ઔર વો અપની બીવી કો હાથ લગાને કી જુર્અત (હિમ્મત) નહીં કર પાતે હૈં ઔર વ નામર્દ ન હોતે હુએ ભી ખૌફ, વહેમ, દેહશત ઔર નફસિયાતી દબાઓ

કે તહેત નામર્દ હો જાતે હૈં. વો ખારજી અસરાત જો ઉનકી મર્દાના કુવ્વતોં કો મફલૂજ (બીમાર) યા મસ્લૂબ (ખત્મ) ઔર નાકારા બના દેતે હૈં, હસ્બે ઝેલ હૈં.

(૧) કિસી હકીકી યા ગૈર-હકીકી (ગલત) ખૌફ વ ડર ઔર ઝેહની ઉલ્ઝનોં મેં હર વક્ત મુબ્તિલા રેહના.

(૨) કિસી ફિક્ર વ તશ્વીશ મેં હર વક્ત ઘુલતે રેહના.

(૩) કિસી ગમ વ સદમા સે હર વક્ત આઝુર્દા ખાતિર (ઉદાસ), ગમગીન વ અફસુર્દા, મલૂલ રેહના.

(૪) કિસી જિસ્માની ઐબ યા માલ વ દૌલત કી કમી કે સબબ એહસાસે-કમતરી મેં દબે રેહના.

(૫) ઉઝવે તનાસુલ કે બહોત છોટે, પતલે, કમઝોર યા ટેઢે હોને કે શુબહ મેં ગિરિફતાર હો કર અપને કો વઝીફએ-ઝૌજિયત અદા (હમબિસ્તરી) કરને કે કાબિલ ન સમજના.

(૬) કિસી હાદસા કા દિલ પર શદીદ અસર હોના.

(૭) કિસી સે શાદી કા એહદો-પૈમાન (વાદા) પૂરા ન કર સકને કે સબબ એહસાસે નદામત મેં ગર્ક (ડૂબે) રેહના.

(૮) દિલ મેં યે ખયાલ મુસ્તેહકમ (પક્કા) હો જાના કે ઉસકે અંદર જલક વગૈરા બદ-અફઆલ સે ઈસ દર્જા કમઝોરી આ ચુકી હૈ કે અબ વો જિમાઅ (હમબિસ્તરી) કી તાકત વ સલાહિયત સે મેહરૂમ હો ગયા હૈ.

(૯) બીવી કે હુસ્નો જમાલ યા ઉસકે આલા (ઊંચા) તાલીમ-યાફતા હોને સે મરઊબ હો જાના.

(૧૦) કિસી ઔર વજહ સે કુવ્વતે ઈરાદી કમઝોર ઔર ખુદ-એતિમાદી (ખુદ પર ભરોસા) ખત્મ હો જાના.

મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાઈ) બાતોં કે અલાવા કુછ ઔર ભી દૂસરી ઝેહની પરેશાનિયાં ઈન્સાન કે દિલ વ દિમાગ

પર મુસલ્લત વ અસર અંદાઝ હો કર જિસ્મ કે અંદરૂની નિઝામ કો ઈસ દર્જા કમઝોર વ નાકારા બના દેતી હૈં કે વો જિન્સી સલાહિયતોં સે મેહરૂમ હો જાતે હૈં. મઝકૂરા બાલા સારે અસ્બાબ કા ખુલાસા વ નિચોળ ચાર બાતેં હૈં.

(૧) ડર ઔર ખૌફ (૨) ગમ ઔર સદમે
(૩) ફિક્રેં, અંદેશે ઔર ઝેહની ઉલ્ઝનેં (૪) ગલત ફેહમિયાં

અબ હમ ઈન ચારોં અસ્બાબ કે બારે મેં અલાહિદા અલાહિદા (અલગ અલગ) ઝરા તફસીલ કે સાથ લિખેંગે.

ડર ઔર ખૌફ કા દિલ વ દિમાગ વ સેહતે-આમ્મા (આમ સેહત) પર અસર

ડર, ખૌફ, ખદશાત ઔર ગમ વ અન્દોહ કે સબબ જબ હમ ઝેહની દબાઓ કા શિકાર હોતે હૈં તો ઈસકી વજહ સે હમારે ઉઝલાત Muscles ઔર આસાબ (રગ વ પઠ્ઠે) મેં ખિંચાઓ પૈદા હોને લગતા હૈ જિસ સે હમારી સાંસ રુકને લગતી હૈ. જિસ્મ મેં ઑક્સીજન કી મિકદાર કમ હો જાતી હૈ ઔર હમેં શદીદ થકન કા એહસાસ હોને લગતા હૈ ઔર હમારી સારી તવાનાઈ, હિમ્મત ઔર કુવ્વત સલ્બ (ખત્મ) હોને લગતી હૈ ઔર માયૂસી કા ઘટાટોપ અંધેરા છા જાતા હૈ.

ફિક્ર મેં શિદ્દત કે સબબ કલ્બ કા ફેઅલ (દિલ કા કામ) મુતાસ્સિર હોતા હૈ ઔર સહીહ ફૈસ્લા લેને કી કુવ્વત ખત્મ હો જાતી હૈ, દિલ કી હરકત કભી તેઝ કભી મદ્ધિમ ઔર ગૈર-મુતઐયન (બદલતી હુઈ) હો જાતી હૈ. જઝબાત સર્દ પળ જાતે હૈં, ઐશ વ નિશાત (ખુશી) કા માહોલ ભી સૌહાને-રૂહ (જાન કો તકલીફ દેને વાલા) માલૂમ હોતા હૈ. ઐસી હાલત મેં હમારી

કુવ્વતે ઈરાદી Will Power મગલૂબ હો (દબ) જાતી હૈ યા કમઝોર પળ જાતી હૈ.

હકીકી તંદુરુસ્તી કા રાઝ જિસ્મ વ દિમાગ કી તંદુરુસ્તી પર મૌકૂફ હૈ. દિમાગ કી સેહત વ કુવ્વત કે ઝરિયા ઈન્સાન મુખ્તલિફ કિસ્મ કી ઈજાદાત (નઈ ચીઝ કી ખોજ) કર સકતા હૈ. મુશ્કિલ સે મુશ્કિલ મસ્અલોં કો હલ કર સકતા હૈ. હર કિસ્મ કે ખતરાત સે બચાઓ કર સકતા હૈ ઔર જંગ મેં બેહતરીન પ્લાનિંગ કે ઝરિયા ફતેહ (જીત) હાસિલ કર સકતા હૈ.

હમારા દિમાગ મુખ્તલિફ કુવ્વતોં કા ખઝાના હૈ જિનમેં સે એક કુવ્વતે મુતખય્યિલા (ખયાલ) ભી હૈ જિસકે ઝરિયા ઈન્સાન બરસોં પુરાની બાતેં, દેખી હુઈ શક્લેં, મુખ્તલિફ મકામાત કે મનાઝિર જબ ચાહે અપને તસવ્વુર કી ફિલ્મ પર દેખ સકતા હૈ.

દિલ કે આઈના મેં હૈ તસ્વીરે યાર
જબ ઝરા ગર્દન ઝુકાઈ દેખ લી

ઈસી તરહ એક કુવ્વતે ઈરાદી Will Power ઔર ખુદ એતિમાદી Self Confidence કી તાકત હોતી હૈ જિસકે ઝરિયા એક કમઝોર ઈન્સાન ભી અપને સે ઝિયાદા કવી મર્દે-મુકાબિલ (સામને વાલે) પર ગલ્બા હાસિલ કર લેતા હૈ.

મુહમ્મદ અલી કિલે મશહૂર બૉક્સર સે સભી લોગ વાકિફ હૈં. વો કોઈ બહોત કવિયુલ-જસ્સા (મઝબૂત જિસ્મ વાલા) ઔર ભારી ભરકમ ડેલ ડોલ વાલા આદમી નહીં હૈ મગર ઉસને હમેશા અપને સે ઝિયાદા લમ્બે ચૌળે બૉક્સરોં કો મહેઝ અપની કુવ્વતે-ઈરાદી વ હિક્મતે-અમલી ઔર હાઝિર દિમાગી સે શિકસ્ત દી. ઈસ કુવ્વતે-ઈરાદી કો સમજને કે લિયે આપ ઈસકો હિમ્મત વ ઈસ્તિકલાલ ઔર બુલંદ હૌસ્લા કા

નામ ભી દે સકતે હૈં. હિમ્મત વ હૌસ્લા, બઝાતે-ખુદ (ખુદ હી) એક અઝીમ કુવ્વત ઔર નાકાબિલે-તસ્ખીર (જિસ પર કાબૂ પાના મુશ્કિલ હો) તાકત કા નામ હૈ. ચુનાંચે કિસી શાઈર ને ખૂબ કહા હૈ :

કામ હિમ્મત સે જવાં મર્દ અગર લેતા હૈ
માર કો માર કર ગન્જીનએ જર લેતા હૈ

"માર" ફારસી ઝબાન કા લફ્ઝ હૈ જિસકે મઅના સાંપ કે હૈં. કહા જાતા હૈ કે પેહલે ઝમાના મેં જબ લોગ કહીં ખઝાના દફન કરતે થે તો ઉસકી હિફાઝત કે લિયે તિલિસ્મી (જાદુઈ) સાંપ ઉસ પર બૈઠા દેતે થે તાકે હકદાર કે સિવા કોઈ દૂસરા ઉસકો ન હાસિલ કર સકે. ઝમીન ખોદને પર જબ ખઝાના નઝર આતા ઔર ઢક્કન ઉઠાને પર સાંપ ફુંકાર મારતા તો ખઝાના ખોદને વાલા એક દમ ડર કર ભાગ જાતા, મગર જો હિમ્મત કરકે સાંપ કો માર દેતા વો ખઝાના હાસિલ કર લેતા થા

ઈસી બાત કો કિસી દૂસરે શાઈર ને ઈસ તરહ લિખાઃ

જો હિચકિચા કે રેહ ગયા સો રેહ ગયા ઈધર
જિસને લગાઈ ઈઢ વો ખન્દક કે પાર થા

ઈઢ, ઘોળ સવાર કે છલાંગ લગાને કો કેહતે હૈં.

બહોત સે બદમાશ મહેઝ નક્લી ઔર ડમી Dummy પિસ્તોલ દિખા કર લોગોં કો ખૌફઝદા કરકે લૂટ લેતે હૈં. મગર બાઝ લોગ ઐસી હિમ્મત વાલે ભી હોતે હૈં જો ડાકૂ કો બાતોં મેં લગા કર ઔર ચકમા દે કર અચાનક ઉસકે હાથ સે રિવોલ્વર છીન લેતે હૈં. યે સિર્ફ કુવ્વતે ઈરાદી, હાઝિર દિમાગી ઔર ખુદ એતિમાદી કા કરિશ્મા હોતા હૈ.

બે-હકીકત ખૌફ એક બીમારી હૈ

હકીકત મેં ખૌફ એક ખતરનાક કિસ્મ કી બીમારી હૈ જિસે હિન્દી ઝબાન મેં "ભય કા ભૂત" કેહતે હૈં. હોમિયોપેથી મેં મુખ્તલિફ કિસ્મ કે ખૌફ દૂર કરને કી દવાએં ભી હૈં . જો લોગ કિસી બે-બુન્યાદ ખૌફ વ ડર સે આસાબી ઈઝતિરાબ (બેચૈની) કો અપને ઊપર સવાર કર લેતે હૈં વો અપને અંદર એક ખતરનાક કીળે કો પાલ લેતે હૈં જો અંદર હી અંદર ઉનકા ખૂન ચૂસતા રેહતા હૈ ઔર રફતા રફતા (ધીરે ધીરે) ઉનકે કવાએ-અમલ કો મુઅત્તલ (ખત્મ) કર દેતા હૈ. જિસકી વજહ સે ઉનકી જિન્સી કુવ્વત વ સલાહિયત મફલૂજ વ નાકારા હો જાતી હૈ. ચૂંકે ખૌફ કા અસર કુવ્વતે-બાહ કે લિયે સખ્ત નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલા) હૈ ઈસલિયે ઈસકો હર હાલ મેં દૂર કરના ચાહિએ.

ઝેહની ઉલ્ઝનોં, તફક્કુરાત (ફિક્રોં) ઔર અંદેશોં કા અસર

મુખ્તલિફ કિસ્મ કે અંદેશે ઔર ફિક્રેં આઝાએ-જિસ્માની (જિસ્મ કે હિસ્સોં) કો કિસ દર્જા મુતાસ્સિર કર સકતે હૈં ઈસ બાત કો ઝેલ કે વાકિઆ સે બખૂબી સમજા જા સકતા હૈ.

હકીમ મુહમ્મદ ઈબ્રાહીમ સાહબ ને માહનામા સેહત લાહોર કે માહે-ફરવરી ૧૯૯૩ કે શુમારા મેં અપને એક મરીઝ કા વાકિઆ ઈસ તરહ તેહરીર કિયા હૈ.

એક જવાન આદમી જો કિસી પ્રાઈવેટ કમ્પની કે દફતર (ઑફિસ) મેં મુલાઝિમ થા, સિવાએ છુટ્ટી કે દિન કે હર રોઝ ઉસકે દિલ મેં દર્દ હુવા કરતા થા. મગર હફતા (સનીચર) કે

દિન દફતર સે વાપસ આને પર ઉસકા દર્દ ખુદ બખુદ કાફૂર (ખત્મ) હો જાતા થા ઔર ઈતવાર કી તાતીલ (છુટ્ટી) કે દિન તફરીહાત (ઘૂમને ફિરને) મેં મશગૂલ રેહને સે બિલ્કુલ નહીં હોતા થા. મગર સોમવાર કો ફિર દર્દ કી ટેસ ઉઠને લગતી થી. ઉસકે જિસ્મ કા મુઆઈના કરને, નબ્ઝ વગૈરા દેખને ઔર બ્લડ-પ્રેશર નાપને પર હર ચીઝ દુરુસ્ત વ નૉરમલ નઝર આઈ ઔર દર્દ કા કોઈ સબબ સમજ મેં નહીં આ રહા થા. બિલ-આખિર મૈંને ઉસ સે ઉસકે દફ્તર કે કામ કે બારે મેં પૂછા તો ઉસને બતાયા કે ઉસકા અફસર બહોત બદમિઝાજ ઔર નુકતા-ચીન (છોટી છોટી બાતોં મેં ટોકને વાલા) આદમી હે, ઝરા સી ગલ્તી ઔર ઠીક કામ ન કરને વાલે મુલાઝિમીન કો બર્તરફ કર (નિકાલ) દેતા હે. મુજસે કભી ભી ઝરા સી ગલ્તી હો જાએ તો સખ્ત સુસ્ત અલ્ફાઝ ઈસ્તેમાલ કરતા હે. લિહાઝા ઉસકો હર વક્ત યે ખૌફ દામનગીર રેહતા હે કે વો ઉસકી કિસી ગલ્તી પર ઉસકો બર્તરફ ન કર દે જિસ સે ઉસકી રુસ્વાઈ ઔર બે-ઈઝઝતી હો. ઈસ બાત કે માલૂમ હોને પર મૈંને ઉસકો સમજાયા કે સેહત કે મુકાબ્લા મેં વો મુલાઝમત કી ઝિયાદા ફિક્ર ન કરે. રાઝિક (રોઝી, રિઝક દેને વાલા) તો અલ્લાહ તઆલા હે, અગર યે નૌકરી છૂટ જાએ તો મૈં તુમકો કિસી ઔર જગા મુલાઝમત દિલા દૂંગા. કલ જબ તુમ અપને દફતર જાઓ તો અપને અફસર સે સાફ સાફ કહો કે અગર આપકો મેરા કામ પસંદ નહીં હે તો યે મેરા ઈસ્તેઅફા (નૌકરી છોળને કા લેટર) હે. ચુનાંચે ઉસને મેરે ઈસ મશ્વરા પર અમલ કિયા ઔર દૂસરે દિન વો બે-ફિક્રી કે સાથ દફતર ગયા ઔર વહાં પહોંચતે હી ઉસને મેરે બતાએ હુએ તરીકા પર અમલ કિયા તો ઉસ બદમિઝાજ અફસર ને ઉસકો જવાબ દિયા કે તુમ તો હમારે

યહાં કે અચ્છે કામ કરને વાલોં મેં હો, તુમકો અલાહિદા કરને કા કોઈ ઈરાદા નહીં હૈ. બેફિક્રી સે કામ કરો. અગર હમ કભી કોઈ ઐસી વૈસી બાત કેહ દિયા કરેં તો ઉસકા ખયાલ ન કરના. ઈન્તિઝામી નુક્તએ નઝર Adminnistrative Point of View સે કભી કભી ઐસી બાત કેહના ઝરૂરી હોતા હૈ. અપને અફસર કે ઈસ જવાબ સે વો બિલ્કુલ મુત્મઈન હો ગયા ઔર ફિર ઉસકો દિલ કે દર્દ કી કોઈ શિકાયત નહીં હુઈ.

ઈસ વાકિઆ કો પઢ કર યે બાત સમજ મેં આ જાના ચાહિએ કે અકસર મામૂલી સી ફિક્ર વ ખદશાત કે ઝિયાદા સોચ બિચાર કરને સે દિલ પર કયા અસર હોતા હૈ.

ઈસ વાકિઆ મેં મુઆલિજ હઝરાત કે લિયે ભી સબક હૈ કે એક મુઆલિજ કે દિલ મેં મરીઝ કે લિયે કિસ દર્જા હમદર્દી હોના ચાહિએ. નીઝ મરીઝ કી દિલ કી ગેહરાઈયોં મેં ઉતર કર વો ઉલ્ઝન તલાશ કરના ચાહિએ જો બીમારી કા સબબ હૈ.

એક મરીઝ ને મેરે દવાખાને મેં આ કર બતાયા કે મેરી શાદી ઘર વાલોં ને બાવજૂદ મેરે મના કરને કે તય કર દી હૈ ઔર મૈં ઔરત સે સુહબત કે કાબિલ નહીં હૂં. જબ મૈંને ઉસકે હાલાત દરયાફત કિયે તો ઉસને બતાયા કે એક બાર એક બ્લયૂ ફિલ્મ દેખી થી જિસકો દેખ કર મૈંને મેહસૂસ કિયા કે મેરા ઉઝવ બહોત છોટા ઔર પત્લા હૈ. ફિર વો ફિલ્મ કે મનાઝિર મુજે ખ્વાબ મેં નઝર આ કર એહતિલામ હોને (ખ્વાબ મેં મની નિકાલને) લગા. કિસી નૌજવાન ઔરત કે કુર્બ સે મેરે દિલ મેં ઘબરાહટ હોને લગતી હૈ. મૈંને અપને એક દોસ્ત સે અપની ઈસ હાલત કા ઝિક્ર કિયા ઔર ઉસ સે કહા કે મૈં સોચતા હૂં કે ઘર વાલોં કો શાદી કો મના લિખ દૂં ઔર મૈં કહીં દૂર ચલા જાઊં. ઘર વાલોં કો અપના પતા ભી ન દૂં. તો ઉસ દોસ્ત ને મુજે મશ્વરા

દિયા કે મૈં પેહલે કિસી બાઝારી ઔરત કે પાસ જા કર અપની તાકત કા અંદાઝા લગાઊં ફિર કોઈ ફૈસ્લા કરૂં. ચુનાંચે એક દિન અંધેરે મેં લોગોં કી નિગાહ સે બચતા હુવા બહોત હિમ્મત કરકે એક તવાઈફ કે કોઠે પર ચઢ તો ગયા મગર મેરા સાંસ ફૂલને લગા ઔર તવાઈફ સે બાતચીત કે દૌરાન હી મુજે ઈન્ઝાલ હો ગયા તો મૈં વહાં સે લૌટને લગા, મગર ઉસ તવાઈફ ને મુજે પકળ લિયા ઔર મેરા પાજામા ખોલ કર મેરે ઉઝવ કો હાથ મેં લેકર દેખા ઔર કહા કે તેરા તો ખિલૌના હી બેકાર હૈ. ઔર મેરી જેબ સે રૂપિયા નિકાલ કર મુજે ભગા દિયા. ઈસ વાકિઆ કે બાદ સે અબ મેરે ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર હી નહીં હોતા હૈ ઔર ઈસ અંદેશા સે અબ મેરી નીંદ ભી ઉળ ગઈ હૈ કે અગર શાદી હો ગઈ તો ફિર મૈં મુંહ દિખાને કે કાબિલ ન રહૂંગા. અબ તો ખુદકુશી કરને કો જી ચાહતા હૈ મગર ઈસકી ભી હિમ્મત નહીં હૈ. આપકી કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" પઢ કર દિલ કો કુછ ઢારસ મિલી કે શાયદ આપ મુજે રુસ્વાઈ સે બચા લેંગે.

મૈંને ઉસકી સારી બાતોં કો બહોત ઈત્મેનાન કે સાથ સુન કર કહા : યે બહોત અચ્છા હુવા કે તુમકો તવાઈફ કે પાસ પહોંચ કર કબ્લ-અઝ-વક્ત (વક્ત સે પેહલે) ઈન્ઝાલ હો ગયા ઔર તુમ ઝિના કે ગુનાહ સે બચ ગએ. યે તુમ્હારે સાથ અલ્લાહ કી ખાસ મદદ હુઈ. ફિર મૈંને ઉસકો ખૌફ વ હિરાસ કે સબબ ઐસા હો જાને કા યકીન દિલાને કે લિયે એક કિતાબ પઢને કો દી જિસકો ઉસને મેરે દવાખાના મેં હી બૈઠ કર પઢા, જિસકો પઢ કર યે બાત ઉસકી સમજ મેં અચ્છી તરહ આ ગઈ કે ઉસકે સાથ જો કુછ હુવા વો ડર વ ખૌફ કા અસર થા ઔર વાકઈ વો સખ્ત ઝેહની ઉલ્ઝનોં કા શિકાર હૈ. ફિર મૈંને ઉસકા મુઆઈના (જાંચ) કરકે બ્લડ-પ્રેશર વગૈરા દેખ કર બતાયા કે

તુમ્હારે અંદર બજુઝ કલ્બી કમઝોરી કે કોઈ કમી નહીં હૈ, નામર્દ તો વો હોતા હૈ જિસકે ઉઝવ મેં તનાઓ હી નહીં આતા. ઉસકો યે બાત ભી કિતાબ મેં પઢવા દી કે શાદી કી પેહલી રાત મેં બિલ-ઉમૂમ જલ્દબાઝી ઔર ઘબરાહટ કે સબબ કબ્લ અઝ વક્ત ઈન્ઝાલ હો સકતા હૈ મગર ફિર થોળી દેર બાદ ઉઝવ મેં સખ્તી આ જાતી હૈ ઔર દોબારા મેં ઈન્ઝાલ દેર મેં હોતા હૈ. ઈસ બાત કો પઢ કર વો એક દમ ઉછલ પળા ઔર અપની જેબ સે ૧૦૦ રૂપિયા કા નોટ નિકાલ કર બહોત નિયાઝ-મંદાના અંદાઝ મેં મુજે પેશ કરતે હુએ કુબૂલ કરને પર ઈસરાર કિયા ઔર કેહને લગા કે મેરા આધા દુખ દૂર હો ગયા. ફિર મૈંને ઉસકી તસલ્લી કે લિયે કુછ મુકવ્વિએ-કલ્બ (દિલ કો તાકત દેને વાલી) વ આસાબ દવાએં તજવીઝ કર દીં ઔર પેહલી શબ (રાત) મેં નાકામી સે બચને કે લિયે કુછ ખાસ બાતેં સમજા દીં. ફિર શાદી કે બાદ વો કામયાબ શબે-ઝુફાફ (પેહલી રાત) કી ખુશી મેં મિઠાઈ લે કર આયા.

ઈસ વાકિઆ સે મુજે યે સમજાના મકસૂદ હૈ કે ઝેહની પરેશાનિયોં ઔર ફિક્રોં મેં જકળે ગમઝદા મરીઝોં કો દવાઓં સે ઉસ વક્ત તક કોઈ ફાઈદા નહીં હોતા જબ તક ઉનકે દિલ-વ દિમાગ સે વો સારા બે-બુન્યાદ ખૌફ વ ડર, માયૂસી, ઝેહની ઉલ્ઝન ઔર ગલત ફેહમી દૂર ન હો જાએ જિસને ઉનકો નામર્દ બના દિયા હૈ.

રંજ વ ગમ વ સદમાત કા અસર

હર શખ્સ કો ઈસ બાત કા બખૂબી તજરુબા હોગા કે ઘર મેં કિસી કરીબી અઝીઝ અપની ઔલાદ, માં, બાપ, ભાઈ બહેન વગૈરા કી તાઝા મૌત કે ગમ વ સદમા સે ભૂક પ્યાસ સબ

ખત્મ હો જાતી હૈ. કભી નીંદ ભી ઉળ જાતી હૈ. હર વક્ત દાગે-જુદાઈ દેને વાલે કે ચેહરા, ઉસકી બાતેં યાદ આતી હૈં. ન ટી.વી. દેખને કો જી ચાહતા હૈ ન ગાના ઔર નાચ દેખને કી તરફ તબીઅત માઈલ હોતી હૈ ન કિસી કામ મેં જી લગતા હૈ. જબ્કે ગમ કે સબબ એક હી રાત મેં બાલ સુફેદ હો ગએ. ઐસા ભી કહીં પઢા હૈ બાઝ લોગ ગમ કી વજહ સે તપે-દિક (ટી.બી.) મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં.

કુછ ગમ તો ઐસે હોતે હૈં કે જિનકો હમ આહિસ્તા આહિસ્તા ભૂલ જાતે હૈં મગર બાઝ ગમ ઐસે ભી હોતે હૈં કે જૂંક કી તરહ હર વક્ત ચિમટે રેહતે હૈં. ઐસે લોગોં કો હર તરફ તારીકી (અંધેરા) હી તારીકી નઝર આતી હૈ.

તકસીમે-હિન્દ વ પાકિસ્તાન કે વક્ત મેરી એક હકીકી ફૂફી કા ૧૫-૧૬ સાલ કા લળકા ગાઈબ હો ગયા થા જિસકા કોઈ પતા ન ચલ સકા. મેરી ફૂફી ઝિંદગી ભર ઉસકે ગમ વ યાદ મેં રોતી રહીં. વો કિસી શાદી કી તકરીબ મેં ભી બમુશ્કિલ હી શામિલ હોતી થીં. ઈસ હાદસા કે બાદ ઉનકે કોઈ ઔલાદ ભી નહીં હુઈ હાલાંકે યે સાનિહા (ગમનાક વાકિઆ) તકરીબન ૩૦ સાલ કી ઉમ્ર મેં પેશ આયા થા.

મૌત વ જુદાઈ કે ગમ વ સદમાત કે અલાવા ભી કભી ઈશ્ક મેં નાકામી, કભી ઈમ્તિહાન મેં ફેલ હો જાને કે ગમ, કભી મુકદમા હાર જાને કા સદમા, કભી કારોબાર મેં સખ્ત માલી નુકસાન વ ખસારા ઔર કર્ઝા કા બોઝ. કભી કિસી દોસ્ત કી બેવફાઈ ઔર કભી ઘરવાલોં કી બે-એઅતિનાઈ (લાપરવાહી) કા એહસાસ. કભી કિસી લા-ઈલાજ બીમારી કા સહેમ. ગરઝ મુખ્તલિફ કિસ્મ કે ગમ વ સદમાત વ અલમ, ઈન્સાની ઝિંદગી પર ઈસ દર્જા અસર-અંદાઝ હોતે હૈં કે ઉનકો જિન્સી કુવ્વત વ

ખ્વાહિશાત સે ભી મેહરૂમ કર દેતે હૈં.

કોઈ ભી શખ્સ એૈસે ગમ વ સદમાત કો દૂર કરને કે બાદ હી અપની ખોઈ હુઈ જિન્સી કુવ્વત કો હાસિલ કર સકતા હૈ.

ગમ વ સદમા કી તરહ ગુસ્સા કા ભી કુવ્વતે-મર્દુમી પર બહોત બુરા અસર પળતા હૈ.

મર્દાના ઉઝવે તનાસુલ કે બારે મેં ગલત-ફેહમિયાં

અકસર લોગ મર્દાના ઉઝવે-તનાસુલ કે બારે મેં તરહ તરહ કી ગલત ફેહમિયોં કા શિકાર નઝર આતે હૈં. એક આમ ખયાલ યે હૈ કે જિન્સી કુવ્વત ઔર મર્દાંગી કા ઈન્હિસાર ઔર દારો-મદાર, ઉઝવે-મખ્સૂસ કી લમ્બાઈ, મોટાઈ ઔર સખ્તી પર મુન્હસિર હૈ. અગર કિસી કા ઉઝવ કદ્રે છોટા ઔર પત્લા હો તો બાઝ એૈસે લોગ શદીદ એહસાસે-કમતરી મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં. જિસકી વજહ વો સુની સુનાઈ બાતેં હૈં જો અકસર લોગોં ખુસૂસન મજમા લગા કર નામર્દી કી દવાએં બેચને વાલે યા ઈશ્તિહારી હકીમ, ડૉકટરોં ને મશહૂર કર રખી હૈં. હાલાંકે હકીકત યે હૈ કે કુવ્વતે-મર્દાંગી કા ઉઝવ કી લમ્બાઈ યા મોટાઈ સે કોઈ તઅલ્લુક નહીં ઔર ન હી ઔરત કી જિન્સી તસ્કીન કે લિયે એક બાલિશ્ત લમ્બે ઔર ખૂબ મોટે ઉઝવ કી ઝરૂરત હોતી હૈ, ન કભી કોઈ ઔરત મર્દ સે ઉસકા ઉઝવ છોટા હોને કી શિકાયત કરતી હૈ.

મેરે બચપન કે એક દોસ્ત ને જો આલા દર્જા કી તવાઈફોં સે બળા રબ્ત ઝબ્ત (મેલ મિલાપ) રખતે થે ઔર તવાઈફેં ભી

ઉનકે હસીન વ સજીલે જિસ્મ વ શોખિએ-તબઅ સે ઉન પર જાન દેતી થીં, વો કહા કરતે થે કે તવાઈફેં ઝિયાદા લમ્બે ઉઝવ વાલે મર્દ કો પસંદ નહીં કરતી હૈં ઔર છોટે ઉઝવ કી તારીફ મેં એક તવાઈફ કા એક શેઅર ભી સુના થા :

મૈં છોટે...... કે જાઊં કુર્બાં
કે મેરે દિલ કા કરાર હૈ વો

ઈસી તરહ કે એક ઔર સાહબ ને એક દૂસરી તવાઈફ કા વાકિઆ સુનાયા કે એક મરતબા ઉસ તવાઈફ કે પાસ એક ઐસા મર્દ આયા જિસકે ગધે જૈસે લમ્બે ઉઝવ કો દેખ કર વો ઘબરા ગઈ ઔર સોચને લગી કે કિસ તરહ ઈસ સે છુટકારા હાસિલ કરૂં. ઉસ તવાઈફ ને બતાયા કે મૈંને ઉસ મર્દ સે કુછ ઈધર ઉધર કી બાતેં શુરૂ કર દીં. ઈતને હી મેં વો ખલાસ હો ગયા ઔર ખુદ મુંહ છુપા કર ભાગ ગયા.

હમારે દવાખાના મેં આને વાલે ઔર ખુતૂત (ખતોં) કે ઝરિયા મશવરા તલબ કરને વાલે અશખાસ લિખતે હૈં કે જનાબ મુશ્ત-ઝની (હાથ સે મની નિકાલને) કે બાઈસ મેરા ઉઝવ બહોત છોટા ઔર પતલા હો ગયા હૈ. ઈસકી દવા બતા દીજિયે. કોઈ લિખતા હૈ: ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) કી આદત કે સબબ મેરા ઉઝવ ટેઢા ઔર જળ પતલી પળ ગઈ હૈ, ઈસકી દુરુસ્તગી કે લિયે કોઈ દવા યા તિલા તજવીઝ કર દીજિયે.

ઉઝવે-મખ્સૂસ કી લમ્બાઈ વ મોટાઈ વગૈરા કે બારે મેં જો ગલત, લગ્વ કિસ્મ કે ખયાલાત લોગોં કે ઝેહનોં પર મુસલ્લત (છાએ) હૈં ઉનકે ઈઝાલે કે લિયે મૈં અપની કિતાબ "ઝુઅફે બાહ કા ઉસૂલી ઈલાજ" મેં ભી તફસીલ સે લિખ ચુકા હૂં, ઉસે ભી પઢ લિયા જાએ.

ગર્મ મુલ્કોં મેં રેહને વાલે હબ્શિયોં, અરબોં ઔર

રેગિસ્તાની ઈલાકા વાલોં કે ઉઝવ કદ્રે લમ્બે ઔર મોટે હોતે હૈં. સર્દ મુમાલિક ખુસૂસન યૂરોપિયન અકવામ, એહલે કશ્મીર ઔર અમરીકનોં કે ઉઝવ નિસ્બતન છોટે હોતે હૈં. જહાં તક ઉઝવ કે ટેઢે ઔર પતલે હોને કા સવાલ હૈ તો કુછ લગોં કે ઉઝવ પૈદાઈશી તૌર પર ટેઢે, કુછ કે પતલે ઔર કુછ કે નોકદાર, ગરઝ મુખ્તલિફ શક્લ કે હોતે હૈં. કિસી કા ઉઝવ ભી ખતે-મુસ્તકીમ કી તરહ સીધા નહીં હોતા હૈ. બાઝ કિતાબોં મેં ઉનકી તસ્વીરેં ભી દી ગઈ હૈં ઔર વો સબ કુદરતી હોતે હૈં, ઉનમેં કોઈ નુક્સ (ખરાબી) નહીં હોતા હૈ.

જહાં તક ઉઝવ મેં સખ્તી કા તઅલ્લુક હૈ તો દેખિયે કુદરત ને ઉઝવે-મખ્સૂસ, ઔરત કી અન્દામે-નહાની (શર્મગાહ) મેં દાખિલ કરને કે લિયે બનાયા હૈ ઔર અન્દામે-નહાની કા અંદરૂની હિસ્સા નિહાયત નર્મ વ નાઝુક હોતા હૈ. કિસી સખ્ત ચીઝ કી રગળ ઉસમેં ઝખ્મ પૈદા કર સકતી હૈ. ઈસલિયે કુદરત ને ઉઝવ કો લકળી યા હડ્ડી કી તરહ સખ્ત નહીં બનાયા હૈ બલ્કે નર્મ રબળ સે મિલતી જુલ્તી સખ્તી રખી હૈ. અલબત્તા જબ બદન મેં પૂરી કુવ્વત હો, ખૂન પૂરી વ સહીહ મિકદાર મેં હો, દિમાગ તફક્કુરાત (ફિક્રોં) સે બોઝલ (ભારી) ન હો, તબીઅત મેં જોશ વ ઈન્બિસાત (ખુશી) હો તો સુહબત કે વક્ત ઉઝવ મેં ખુદ બખુદ કાફી સખ્તી પૈદા હો જાતી હૈ.

અગર ખૂન કી કમી વગૈરા સે ઉઝવ મેં ઢીલા પન હો તો વો દવાઓં સે દૂર હો સકતા હૈ. ઈસી તરહ અગર સખ્તી જલ્દ ખત્મ હો જાતી હૈ તો વો ભી કાબિલે ઈલાજ હૈ. ઈસી તરહ ઉઝવ કા સુકળ કર છોટા હો જાના ભી દુરુસ્ત હો જાતા હૈ.

દિલ સે ખૌફ વ ડર ઔર ગમ વ ફિક્ર દૂર કરને કે તરીકે

પિછલે સફહાત કો પઢ કર યે બાત અચ્છી તરહ આપકી સમજ મેં આ ગઈ હોગી કે ગમવ ફિક્ર ઔર ખૌફ વ ડર નીઝ ગલત ફેહમી કે સબબ આઈ હુઈ નામર્દી કિસી મુકવ્વિએ બાહ દવા યા કિસી મુગલે આઝમ તિલા કે ઈસ્તેમાલ સે દૂર ન હોગી બલ્કે ઈસકા અસ્લ ઈલાજ અપને દિલ સે વો સારી કુલ્ફતેં (ડર વ ખૌફ વગૈરા) દૂર કરના ઝરૂરી હૈ જિનકે સબબ યે પરેશાની લાહિક હુઈ હૈ.

આજ કલ લોગ દિલ કા ગમ દિલ મેં છુપાએ રખને ઔર દિલ કી ભળાસ ન નિકાલને કો ઉસૂલે ઝિંદગી સમજતે હૈં. દિલ કે દુખ દર્દ ઔર પરેશાનિયોં નીઝ મુશ્કિલ મસ્અલોં કે હલ કરને કે લિયે મશવરા કરને કા મિઝાજ ખત્મ હો ગયા હૈ હાલાંકે યે સખ્ત ગલ્તી કી બાત હૈ. હર વક્ત કી ઘુટન આદમી કો ઘુન કી તરહ અંદર સે ખોખલા કર દેતી હૈ. ઈસલિયે દિલ કી ભળાસ હમેશા ફૌરન નિકાલ દેના ચાહિએ. ઐસા કરને સે દિલ વ દિમાગ શિદ્દત કે સાથ મુતાસ્સિર નહીં હોતે યા ઉન પર દાઈમી (હમેશા કા) અસર નહીં હોતા. આપકે દિલ પર જો બોઝ હો ઉસકો ફૌરન ઉતાર ફેંકિયે.

ગમ વ તફક્કુરાત કા બોઝ આસાબ (પઠ્ઠોં) વ કલ્બ (દિલ) પર સે હટ જાને સે ઈન્સાની જિસ્મ અપને બિખરે હુએ અજઝાએ-હયાત (ઝિંદગી કે હિસ્સોં) કો ફિર સે મુજતમા (જમા) કર લેતા હૈ. ઝુઅફ વ કમઝોરી દૂર હો જાતી હૈ ઔર તવાનાઈ (તાકત) વાપસ આ જાતી હૈ ઔર એક શિકસ્ત ખૂરદા (હારા હુવા) ઈન્સાન ફતેહ વ નુસરત કે શાદયાને બજાને

લગતા હૈ.

અગર કિસી ને આપકા હક દબા રખા હૈ ઔર લોગ આપકો મુકદમા-બાઝી (કેસ કરને) કા મશ્વરા દે રહે હૈં તો આપ હરગિઝ મુકદમા દાઈર ન કરેં બલ્કે બા-અસર લોગોં કો દરમિયાન મેં ડાલ કર કમ વ બેશ પર મામલા તય કર લેં યહી બેહતર હૈ. મુકદમા-બાઝી તો ઐસા રબળ હૈ જિસકો જિતના ચાહો ખીંચતે ચલે જાઓ. બાઝ હોશિયાર મુકદમા-બાઝ લોગોં ઔર ચાલાક વકીલ અપને કમઝોર મુકદમા કો મુખ્તલિફ તરકીબોં સે બરસોં ટાલતે રેહતે હૈં. મૈંને ખુદ અપની કિતાબ કે સિલસિલા મેં એક મુકદમા દાઈર કિયા તો અવ્વલન જોશ વ ખરોશ મેં કચેહરી જાના બહોત અચ્છા લગા મગર ફિર કુછ તારીખોં કે બાદ વો મુકદમા વબાલ માલૂમ હોને લગા. સુબહ સે શામ તક મુકદમા કી પુકાર કા ઈન્તિઝાર, ફિર પેશી (હાઝરી) હોને પર બગૈર કિસી કારવાઈ કે દૂસરી તારીખ. બરસોં તો મુલ્ઝિમાન ને સમન કી તામીલ હી ન હોને દી. કભી તારીખ કે દિન અદાલત છુટ્ટી પર. કભી વકીલોં કી હળતાલ. કભી ફરીકે-મુખાલિફ (સામને વાલે) કે વકીલ ને અપની બીમારી કે ઉઝર પર તારીખ બઢવા દી. બિલ-આખિર તીન સાલ બાદ કુછ લોગોં કે દરમિયાન મેં પળને પર સુલેહનામા દાખિલ કરના પળા. જો રૂપિયા બતૌરે હરજાના કે મિલા વો ઉસ નુકસાન કા ઉશ્રે-અશીર (દસ્વાં હિસ્સા) ભી ન થા જો મુકદમા કી તારીખોં પર અપના કારોબાર બંદ રખને સે હુવા થા. લિહાઝા અપની તરફસે તો કભી મુકદમા-બાઝી શુરૂ ન કરેં. અગર કોઈ દૂસરા આપકે ખિલાફ મુકદમા દાઈર કર દે તો ઉસમેં સે જિસ તરહ હો જલ્દ અઝ જલ્દ સુલેહનામા દાખિલ કર દેં.

અગર સૂદી કર્ઝ કે બોઝ મે દબે હોં ઔર હર માહ

સૈંકળોં રૂપિયા સૂદ કા અદા કરના પળતા હોતો ફૌરન ઘર કા ઝેવર વગૈરા બેચ કર ઉસ સે ગ્લો-ખલાસી (છુટકારા) કરા લેં. જાઈદાદ બેચને મેં તકલીફ તો ઝરૂર હોતી હૈ મગર ફિર જો ચૈન વ સુકૂન મિલતા હૈ વો અબદી (હમેશા કા) હોતા હૈ. લળકિયોં કી શાદી કે મસ્અલે મેં લોગ બહોત ઝિયાદા પરેશાન વ મુતફક્કિર રેહતે હૈં. બરસોં અચ્છે રિશ્તા કી ઉમ્મીદ વ તલાશ મેં સર્ગરદાં (ફિરતે) રેહતે હૈં. લળકિયોં કી ઉમ્રેં બઢતી રેહતી હૈં ફિર રિશ્તે આના બંદ હો જાતે હૈં. માં બાપ કે દિલ પર હર વક્ત એક બોઝ રેહતા હૈ. ઈસ સિલસિલા મેં હઝરત થાન્વી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ કે ઈસ મશ્વરા પર અમલ કરના ચાહિએ જો મૌસૂફ ને અપની કિતાબ "ઈસ્લાહે ઈન્કિલાબે ઉમ્મત" મેં યૂં તેહરીર કિયા હૈ.

"ઉન લોગોં કો શર્મ નહીં આતી કે ખુદ તો બાવજૂદ બૂઢે હો જાને કે બુઢિયા કો, કે વો ઉસ લળકી કી માં હૈ, ખિલ્વત (તન્હાઈ) મેં લે જા કર ઉસકે સાથ ઐશ કરતે હૈં ઔર જિસ ગરીબ મઝલૂમ (લળકી) કે ઐશ કા મૌસમ હૈ વો પેહરેદાર નૌકર કી તરહ ચૌકસી કરતી હૈ."

આગે ફરમાતે હૈં કે "બાઝ લોગ યે ઉઝર કરતે હૈં કે કહીં સે મુનાસિબ રિશ્તા હી નહીં આતા તો કયા કિસી રાહ (રાસ્તા) ચલતે કો હાથ પકળા દેં. લળકી કા નિકાહ કરતે વક્ત લળકે મેં તીન બાતેં દેખના ઝરૂરી હૈં. કમાને કી કુવ્વત રખતા હો, કુફ્વ (બરાબરી) મેં ઝિયાદા ફર્ક ન હો, તીસરે દીનદારી. ઝિયાદા છાનબીન ન કરે."

અગર ઈસ મશ્વરા પર અમલ કિયા જાએ તો બહોત જલ્દ ઈસ ફરીઝા સે સુબુકદોશ હો સકતા હૈ. બાઝ લોગ જહેઝ કી તય્યારી મેં બહોત વક્ત લગા દેતે હૈં, વો ભી મુનાસિબ નહીં.

શાદી કી તકરીબ સાદગી સે ઈસ્લામી તરીકા પર હોના ચાહિએ

મુખ્તસર યે કે કિસી ભી કિસ્મ કી મુસીબત વ પરેશાની હો, કોઈ મુશ્કિલ મસ્અલા હો, દુખ બીમારી હો જાએ, એહલે-રાએ સે મશ્વરા કરકે ઉસ પર અમલ કરેં.

અલ્લાહ કે પ્યારે નબી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ ને હર દુખ પરેશાની કે લિયે મુખ્તલિફ આમાલ ઔર દુઆએં બતાઈ હૈં. દુઆ તો ઈબાદત ભી હૈ બલ્કે ઈબાદત કા મગઝ હૈ. ઔર અલ્લાહ સે દુઆ ન માંગના મઅસિયત (ગુનાહ) હૈ. ઈસલિયે કે અલ્લાહ પાક ને અપને બંદોં કો દુઆ માંગને કા હુક્મ દિયા હૈ. દુઆ માંગને મેં ભી હમેં વો તરીકા ઈખ્તિયાર કરના ચાહિએ જો પેશાવર ભિકારિયોં કા હોતા હૈ. મિસ્કીન સૂરત બના કર, ગિળગિળા કર, ઘિઘયા કર દેર તક માંગતે રેહતે હૈં. બાર બાર માંગેં, રોઝ માંગેં. ખૂબ માંગેં. ઈસ તરહ માંગી હુઈ કોઈ દુઆ ખાલી ન જાએગી, કુછ ન કુછ ઝરૂર મિલેગા. યા કોઈ આને વાલી મુસીબત હટા દી જાએગી. અગર દુન્યા મેં ઈસ દુઆ સે કુછ ન મિલા તો આખિરત મેં ઈસકા અજર ઝરૂર મિલેગા.

ઝરૂરી ઈત્તિલા

ઈલ્મે-જિન્સિયાત કે માહિર પન્ડિતોં કા બતાયા હુવા મુબાશિરત કા ખાસ તરીકા ઔર આસન જિસ પર અમલ કરને સે એક કમઝોર શૌહર ભી અપની શરીકે-હયાત (બીવી) કો મુત્મઈન વ ખુશ કર સકતા હૈ, ઈસ કિતાબ મેં શામિલ કરના મુનાસિબ નહીં સમજા હૈ. જો સાહબ ઉસકો હાસિલ કરના ચાહેં રૂ. ૧૦/- કે ટિકિટ ડાક ઔર પતા લિખા હુવા લિફાફા ડાક ભેજ કર ફોટો સ્ટેટ મંગવા સકતે હૈં. મગર ઉનકો અપને ખત મેં યે ઈકરાર તેહરીર કરના હોગા કે વો ઉસકો પઢ કર સમજ કર ફાળ દેંગે, ઘર મેં નહીં રખેંગે.

સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દ છૂટને) કા અસ્લી ઈલાજ

સુર્અતે ઈન્ઝાલ કા મર્ઝ આજ કલ બહોત આમ હો ગયા હે. સુર્અતે ઈન્ઝાલ સે મુરાદ વો કૈફિયત હે જિસમેં મર્દ કો સુહબત કે ઈરાદા સે ઔરત કે પાસ પહોંચતે હી યા બોસ વ કિનાર (ચૂમા ચાટી) કે દૌરાન યા ઉઝવ (શર્મગાહ) કો ઔરત કે જિસ્મ મેં દાખિલ કરતે હી ઈન્ઝાલ હો જાતા હે. ઈસ સે ભી બુરી વો હાલત હે જબ્કે ઉઝવ મેં મામૂલી સે તનાઓ સે યા બાઝ ઔકાત બગૈર તનાઓ કે હી મર્દ કો ઈન્ઝાલ હો જાએ. કુછ લોગોં મેં યે મર્ઝ ઈસ હદ તક બઢ જાતા હે કે ઉન્હેં ઔરત કે કુર્બ યા દેખતે હી ઈન્ઝાલ હો જાતા હે જો સુર્અતે ઈન્ઝાલ કી બદ-તરીન શક્લ હે.

આમ તૌર પર ઈસ મર્ઝ કા સબબ મની કા પતલા હોના, ઉઝવ કી નસોં કા ઢીલા પન યા હશ્ફા (સુપારી) કી હિસ બઢ જાના હી સમજા જાતા હે. ખ્વાહ વો કસરતે-મુબાશિરત (ઝિયાદા હમબિસ્તરી) કી વજહ સે હો યા જલક (હાથ સે મની નિકાલના) વ ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) કે સબબ. મગર અબ જદીદ તેહકીક સે યે બાત પાયએ-સુબૂત કો પહોંચ ચુકી હે કે આજ કલ મઝકૂરા-બાલા વુજૂહાત (ઊપર બતાઈ ગઈ વજહ) સે ઝિયાદા ઈસ મર્ઝ કે લિયે નફસિયાતી અસ્બાબ બહોત એહમિયત રખતે હૈં ઔર મરીઝ કી મિઝાજી કૈફિયત કો ભી ઈસમેં બળા દખલ હે. યહી વજહ હે કે આજ કલ મુગલ્લિઝે મની યાની મની કો ગાઢા કરને વાલી બેશ-કીમત (કીમતી) દવાએં ઔર નસોં કા ઢીલા પન દૂર કરને વાલે તિલા ઔર ઈમસાક પૈદા કરને (મની રોકને) વાલી ગોલિયાં સબ બેસૂદ વ

બેકાર સાબિત હો રહી હૈં. ઈસલિયે હમ ઝેલ મેં ઈસ મર્ઝ કે નફસિયાતી અસ્બાબ પર રૌશની ડાલના ઝરૂરી સમજતે હૈં. અબ યે ફૈસ્લા કરના આપકા કામ હૈ કે આપકી સૂઈ કહાં ફંસી હુઈ હૈ.

સુર્અતે-ઈન્ઝાલ કે નફસિયાત અસ્બાબ:

૧ - ખૌફ કા અસર

૨ - ઉજ્લત વ જલ્દબાઝી કા અસર

૩ - ગુસ્સા કા અસર

ખૌફ કા અસર

જિન લોગોં કો ઔરત કે સાથ પેહલી મરતબા મુબાશિરત મેં નાકામી હો ઔર જલ્દ ઈન્ઝાલ હો જાએ તો ઉનકે ઝહેન પર યે ખૌફ મુસલ્લત હો (છા) જાતા હૈ કે આઈન્દા ભી ઐસા હી હોગા. યે ખૌફ ખયાલી દુન્યા સે નિકલ કર હકીકત કા રૂપ ઈખ્તિયાર કર લેતા હૈ. ઐસે લોગ જબ ભી ઔરત કે સાથ સુહબત કરને કી કોશિશ કરતે હૈં તો ઉનકો ખૌફ કે સબબ ફૌરન ઈન્ઝાલ હો જાતા હૈ. અકસર ઐસી હાલત શાદી કી પેહલી રાત મેં હોતી હૈ. ફિર ઐસે મર્દ જિનકો કઈ બાર જલ્દ ઈન્ઝાલ હો ચુકા હો ઉનકે ઝહેન વ હવાસ પર ખૌફ ઈસ દર્જા મુસલ્લત હો જાતા હૈ કે આઈન્દા વો સુહબત કરને કી હિમ્મત ભી નહીં કર પાતે. ચૂંકે ઉનકે દિલ વ દિમાગ ઔર લાશુઊર પર જલ્દ ઈન્ઝાલ હો જાને કા અંદેશા પૂરી તરહ સાયા-ફુગન હોતા હૈ. ઈસલિયે અગર વો ઈરાદા ભી કરેં તો કામયાબ ન હોં. હાં અગર ઐસે લોગોં કો યે બાત બતા દી જાએ કે વો બીવી કે પાસ પહોંચતે હી ઈન્ઝાલ હો જાને સે ખૌફ ન ખાએં ઔર અપને દિલ પર ઈસકા ઝરા ભી અસર ન લેં, ચેહરા

પર ઘબરાહટ કે આસાર નુમાયાં ન હોને દેં બલ્કે હશ્શાશ બશ્શાશ રહેં તો ફિર કુછ દેર બાદ ઉનકે ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર ઝરૂર પૈદા હોગા ઔર દોબારા મેં ઈન્ઝાલ કાફી દેર બાદ હોગા, તો મુજે યકીન હૈ કે વો ઝરૂર કામયાબ હોંગે.

એક બાર મેરે એક શનાસા (પેહચાન વાલે) એક નૌજવાન કો સાથ લે કર મેરે મતબ (દવાખાના) મેં આએ ઔર કહા કે ઝરા તન્હાઈ મેં ઈનકી પરેશાની સુન કર ઈનકા ઈલાજ કર દીજિયે. ચુનાંચે મૈંને ઉસકો અલાહિદા લે જા કર ઉસકી સરગુઝિશ્ત (કહાની) સુની તો ઉસને બતાયા કે કલ હી ઉસકી શાદી હુઈ હૈ. શાદી સે પેહલે વો જલક કા આદી રહા થા કલ રાત જબ વો અપની દુલ્હન કે પાસ જૈસે હી પહોંચા તો ઉસકો ઈન્ઝાલ હો ગયા. ચૂંકે દુલ્હન કમ-ઉમ્ર થી ઔર વો ખુદ ડર સે કાંપ રહી થી, લિહાઝા ઉસને ઉસકો તસલ્લી દી તો વો ભી ખુશ હો ગઈ ઔર મેરી ભી ઈઝઝત બચ ગઈ. મગર અબ આગે કયા હોગા. પરસોં તો વો મૈકે ચલી જાએગી મગર એક હફતા બાદ ફિર રુખસતી કરાને જાઊંગા. આપ મુજે એક હફતા મેં ઠીક કર દીજિયે. મૈંને ઉસકે સાથ તસલ્લી વ તશફફી કી બાતેં કીં ઔર રસ્મી તૌર પર ઉસકા મુઆઈના કિયા ઔર ઉસકો સમજાયા કે જો કૈફિયત તુમ્હારી હુઈ હૈ વો મહેઝ ખૌફ વ ડર કે સબબ થી ઔર ઐસી હાલત હર ઉસ નૌજવાન કે સાથ પેશ આતી હૈ જો અપની કિસી કમઝોરી કી બિના પર ખૌફઝદા હોતા હૈ. કલ જબ તુમ અપની બીવી કે પાસ જાઓ તો બિલ્કુલ બેખૌફ હો કર જાઓ ઔર કમરા મેં પહોંચતે હી અપના પાજામા ન ઉતારના. અગર ખુદા નખ્વાસ્તા ફિર ઈન્ઝાલ હો જાએ તો તુમ્હારી બીવી કો ઉસકા પતા ન ચલેગા. મગર થોળી દેર બાદ ફિર તુમ્હારે ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર (સખ્તી) પૈદા હોગા

ઔર અબ દોબારા ઈન્ઝાલ બહોત દેર મેં હોગા. કુછ મુકવ્વિએ કલ્બ (દિલ કો કુવ્વત દેને વાલી) ઔર ખૌફ વ હિરાસ દૂર કરને કી દવા દે કર ઉસકો રુખસત કર દિયા. અગલે દિન ઉસને કામયાબી કી ખુશ-ખબરી સુનાઈ.

મિઝાજ મેં ઉજલત વ જલ્દબાઝી કા અસર

મિઝાજ મેં જલ્દબાઝી કી આદત અકસર ઔકાત સખ્ત પરેશાનિયોં મેં મુબ્તિલા કર દેતી હૈ. ઈસી લિયે યે મિસ્લ મશહૂર હૈ "જલ્દી કામ શૈતાન કા" મગર આજ કલ હમ ઝિંદગી કે હર કામ ઔર મસ્અલે મેં ઈન્તિહાઈ જલ્દબાઝી સે કામ લેને કે આદી બન ગએ હૈં. રોઝાના અખબારાત મેં હમ ટ્રેફિક કે જો હાદસાત પઢતે હૈં અગર ઠંડે દિલ સે ગૌર કરેં તો વો સબ મહેઝ જલ્દબાઝી કે સબબ હોતે હૈં. કિસી કી તબીઅત મેં ઝરા ભી ઠેહરાઓ નહીં હૈ.

ઈસી તરહ શિફા વ સેહત ઔર ઈલાજ વ મુઆલિજા કે મૈદાન મેં હમ દેખતે હૈં કે મુઆલિજ ઔર મરીઝ દોનોં હી જલ્દબાઝી સે કામ લેતે હૈં જો બુન્યાદી તૌર પર ગલત હૈ. ઈસ તરહ કે ઈલાજ મેં ફાઈદા કમ ઔર નુકસાન ઝિયાદા હોતા હૈ.

જો લોગ બીવી સે સુહબત કે વક્ત ગૈર મામૂલી ઉજલત, બેતાબી, બેકરારી ઔર તેઝી સે કામ લે કર જલ્દ અઝ જલ્દ શરબતે-વિસાલ (મિલાપ) પીને ઔર લઝઝતે-જિમાઅ (હમબિસ્તરી કા મઝા) હાસિલ કરને કા ઈરાદા કરતે હૈં ઔર કમરા મેં પહોંચતે હી યકબારગી (એક સાથ) ઔરત પર ટૂટ પળતે હૈં તો ઉનકો બહોત જલ્દ ઈન્ઝાલ હો જાતા હૈ જિસકો વો અપની મની કા પતલા પન ઔર ઈમસાક કી કમી સમજતે હૈં.

આપકો ઈસ બાત કા બારહા તજરુબા હુવા હોગા કે

જબ કભી આપ કિસી જગા બહોત જલ્દ પહોંચના ચાહેં તો આપકે કદમ જલ્દ જલ્દ ઉઠને લગતે હૈં. અગર આપ હાથ સે કોઇ કામ કર રહે હોં ઔર કિસી વજહ સે ઉસકો જલ્દ ખત્મ કરના ચાહેં તો અપકે હાથ તેઝી સે કામ કરને લગતે હૈં. ગરઝ કોઇ કામ હો જો આપ જલ્દ અઝ જલ્દ કરના ચાહતે હોં તો આપકે આઝાએ-બદન કે કામ કરને કી રફતાર તેઝ હો જાએગી. બિલ્કુલ ઈસી તરહ જો લોગ જલ્દ અઝ જલ્દ બલ્કે ફૌરન લઝઝતે-મુબાશિત હાસિલ કરને કા ઈરાદા કરતે હૈં યા બાહર હી સે શેહવત મેં ડૂબે ઘર મેં દાખિલ હોતે હૈં તો ઉનકે દૌરાને-ખૂન ઔર રગ, પઠ્ઠોં કે અમલ મેં ભી ગૈર મામૂલી તેઝી આ જાતી હૈ ઔર ઈસ તરહ બહોત જલ્દ ઈન્ઝાલ હો જાતા હૈ. ઐસી સૂરતેહાલ સે બચને કે લિયે યે નિહાયત ઝરૂરી હૈ કે અપને દિલ વ દિમાગ ઔર મિઝાજ સે જલ્દબાઝી કો દૂર કર દિયા જાએ. ઈસ આદત કો છોળે બગૈર કોઇ દવા વ અમલ કારગર (મુફીદ) ન હોગા.

ગુસ્સા કે સબબ સુર્અતે ઈન્ઝાલ

હમેશા ગુસ્સા મેં રેહના એક બહોત બુરી આદત હૈ. ઐસે આદમી સે લોગ મુહબ્બત કરને કે બજાએ દૂર દૂર હી રેહતે હૈં. ઝિયાદા ગુસ્સાવર હોને કે સબબ આદમી કી સેહત હી નહીં બલ્કે સૂરત ભી બિગળ જાતી હૈ. મુસ્કુરાતા હુવા ચેહરા હમેશા ભલા માલૂમ હોતા હૈ. જબ્કે ગુસ્સા કી હાલત મેં અચ્છા ભલા ચેહરા બિગળ જાતા હૈ. ગુસ્સાવર લોગ બહોત કમ મોટે દેખે હોંગે. કેહતે હૈં ગુસ્સા સે ખૂન જલ જાતા હૈ ઔર ખૌફ સે ખૂન સૂખ જાતા હૈ. ગુસ્સાવર આદમી કે બદન મેં મની ભી બહોત કમ બનતી હૈ ઔર જો બનતી હૈ વો ભી બહોત પતલી

હોતી હૈ. ઈસકી વજહ સે જલ્દ ઈન્ઝાલ હો જાના ઝરૂરી હૈ. ગુસ્સાવર લોગ હર વક્ત ટેન્શન મેં રેહતે હૈં જિસ સે બ્લડ પ્રેશર ભી બઢા રેહતા હૈ.

ઝિયાદા ઉમ્ર વાલોં કે સુર્અતે-ઈન્ઝાલ કા સબબ

બાઝ ૫૦-૬૦ સાલ કી ઉમ્ર વાલે સુર્અતે ઈન્ઝાલ કે મરીઝ યે સવાલ કરતે હૈં કે પેહલે તો હમેં સુર્અતે ઈન્ઝાલ કી શિકાયત બિલ્કુલ ન થી મગર ઈધર કુછ મહીનોં સે બિલ્કુલ રુકાવટ નહીં રહી હૈ. બહોત જલ્દ ઈન્ઝાલ હો જાતા હૈ. ઐસા ક્યૂં હો ગયા ? ઐસે લોગોં કો મેરા જવાબ યે હૈ કે આપ લોગ અપને અઝાએ-તનાસુલ સે બહોત ઝિયાદા કામ લે ચુકે હૈં જિસકી વજહ સે આપકે આસાબ થક ચુકે હૈં ઔર વો પેહલે કી તરહ કામ કરને કે કાબિલ અબ નહીં રહે હૈં. ઈસ ઉમ્ર મેં હશ્ફા (સુપારી) કી હિસ ભી બઢ જાતી હૈ. ઐસે લોગોં કો સુહબત કા વકફા બહોત બઢા દેના ચાહિએ. ઔર આસાબ કો કુવ્વત પહોંચાને કે લિયે સુબહ ઉઠ કર સારે જિસ્મ પર રૌગને-ઝૈતૂન યા ચમેલી કે તેલ કી માલિશ કરના ચાહિએ. હર રોઝ ઉઝવ પર ઠંડા પાની ડાલના ચાહિએ. સરદિયોં મેં ભી બહોત હલ્કે ગર્મ પાની સે ગુસ્લ કિયા કરેં. હશ્ફા પર મુલિઠી કે બારીક સુફૂફ મેં થોળા શહેદ ઔર થોળા સા પાની મિલા કર સોતે વક્ત લેપ કરને સે ઝકાવતે-હિસ ઠીક હો જાતી હૈ. કાફૂર સ્પ્રિટ મેં હલ કરકે લગાને સે ભી ફાઈદા હોતા હૈ. સુહબત કે વક્ત ભી ઈસ્તેમાલ કર સકતે હૈં. ઝિયાદા ગર્મ ઔર તેઝ મિર્ચ મસાલિહોં વાલે ખાને ભી તર્ક કર (છોળ) દેના ચાહિએ.

અપને દિલ કો મઝબૂત બનાઈયે

ઈન્સાન કા દિલ જો મુમલિકતે-જિસ્મ કા બાદશાહ હે ઔર ઉસકી સેહત પર સારે આઝાએ બદન કી સેહત કા દારો મદાર હે. ઈસલિયે હર શખ્સ કો ઝિયાદા સે ઝિયાદા અપને દિલ કી સેહત કા ખયાલ રખના ચાહિએ.

એહકામે ખુદાવંદી કી પાબંદી કે સાથ સીધી સાદી ઝિંદગી જો ફિતરત સે કરીબ હો, આપકે કલ્બ કો સેહતમંદ રખેગી. અલ્લાહ રબ્બુલ-ઈઝઝત ને દિન ઈન્સાન કી મઆશી (કમાઈ કી) ઝરૂરતોં કો પૂરા કરને ઔર રાત આરામ કે લિયે બનાઈ હે. ઈસકે બરખિલાફ રાત કો ઝિયાદા દેર તક જાગના ઔર દિન કો દેર તક સોતે રેહના મુખ્તલિફ બીમારિયોં કો દાવત દેને કે મુતરાદિફ (જૈસા) હે.

બહોત સે લોગોં કા દિલ ઉનકી ખરાબ આદતોં કે સબબ બહોત કમઝોર હો જાતા હે જિસકી વજહ સે વો હમા-વક્ત (હમેશા) પસ્ત (કમ) હૌસ્લા, દિલ શિકસ્તા (હારે હુએ), બેચૈન વ બેકરાર ઔર ઉદાસ વ ગમગીન નઝર આતે હૈં.

સિગ્રેટ નોશી, શરાબ નોશી, બહોત ઝિયાદા ચાય વ કૉફી, બે-ખ્વાબી, બે-તરતીબ ઝિંદગી, શોર શરાબા ઔર હર કિસ્મ કી પરેશાનિયોં સે દૂર રહિયે. ઝિયાદા જાગના ઔર બહોત ઝિયાદા મુરગ્ગન (રૌગન વાલી, ચિકની) ગિઝાએં ખાના ભી દિલ કે હક મેં સખ્ત મુઝિર હે. જો લોગ મુકવ્વી (તાકતવર) ગિઝાએં તો ખૂબ ખાએં મગર કોઈ વર્ઝિશ ન કરેં તો ઉનકા આહિસ્તા આહિસ્તા આસાબી (રગ વ પઠ્ઠોં કે) હેજાન મેં મુબ્તિલા હો જાના યકીની બાત હે. ઐસે લોગોં કા બ્લડ-પ્રેશર કભી કમ કભી ઝિયાદા રેહતા હે. ફિર કુછ દિન

બાદ તારીક મુસ્તકબિલ કા ખૌફ ઉનકો નિઢાલ વ કમઝોર બના દેતા હૈ. ઐસી હાલત મેં જિન્સી ખ્વાહિશાત ભી ખ્વાબ વ ખયાલ હો જાતી હૈં. ઐસે લોગોં કો અલ્લાહ કા ઝિક્ર ખૂબ કરના ચાહિએ. અલ્લાહ કે ઝિક્ર કે અલાવા કોઇ ચીઝ દિલ કો ઈત્મેનાન વ સુકૂન દેને વાલી નહીં હૈ.

ઝિક્રુલ્લાહ કા તરીકા કિસી શૈખે તરીકાત, આલિમે દીન ઔર બુઝુર્ગ હઝરાત સે દરયાફ્ત (માલૂમ) કર લેં. આમ તૌર પર તીસરે કલ્મા કે અલ્ફાઝ યા સિર્ફ કલ્મએ તય્યિબા પઢતે રેહના બેહતર હૈ.

અલ્લાહ કા ઝિક્ર નાપાકી કી હાલત મેં કરના દુરુસ્ત વ જાઇઝ હૈ મગર બિલા વજહ નાપાક રેહના ઔર ગુસ્લ મેં દેર કરના કિસી ભી તરહ મુનાસિબ નહીં.

કુવ્વતે મર્દાંગી કો મેહફૂઝ વ બર્કરાર રખને કે લિયે ઇન પર અમલ કીજિયે

(૧) મર્દાના કમઝોરી કા એહસાસ અપને ઊપર હર વક્ત સવાર વ મુસલ્લત ન રખેં બલ્કે અપને કો તંદુરુસ્ત વ સેહતમંદ ખયાલ કરેં.

(૨) હર વક્ત સુહબત કે ખયાલ ઔર સિન્ફે-નાઝુક (ઔરત) કે તસવ્વુર સે અપને કો બચાએ રખેં.

(૩) અપને અંદર ખુદ-એતિમાદી પૈદા કીજિએ ઔર માયૂસી કો પાસ ન આને દીજિએ.

(૪) ગર્મ અશ્યા વ ગર્મ મસાલિહોં કે ઝિયાદા ઈસ્તેમાલ સે ઔર બિસ્યાર-ખોરી (ઝિયાદા ખાને) સે બચિએ. ખુલી હવા, સૂરજ કી રૌશની ઔર ધૂપ જૈસે કુદરત કે બેશ-

કીમત અતયાત (તોહફોં) સે ભરપૂર ફાઈદા હાસિલ કીજિએ.

(૫) વહેમ વ સહેમ (ડર) કા આપસમેં ગેહરા તઅલ્લુક હૈ. યે દોનોં ઈન્સાન કી સેહત વ ઝિંદગી કે દુશ્મન હૈં, ઈનકો અપને સે દૂર રખિએ.

(૬) જો શખ્સ અપને ઊપર વહેમ કા તસલ્લુત (સવાર હોના) કુબૂલ કર લેતા હૈ ઉસકે કુવ્વતે-ઈરાદી વ કુવ્વતે-મુદાફિઅત (બચાઓ કી કુવ્વત) દોનોં મગલૂબ હો (દબ) જાતી હૈં. ફિર ઐસે શખ્સ કે લિયે સારી બેશ-કીમત ઔર મુકવ્વી દવાએં મહેઝ બેકાર સાબિત હોતી હૈં.

(૭) એક માહિરે નફસિયાત કા કેહના હૈ કે ખૌફ કે સબબ કુવ્વતે-જિમાઅ કા ગુમ હો જાના કોઈ તઅજ્જુબ કી બાત નહીં હૈ.

(૮) હલ્કી વર્ઝિશ કરના ભી હર શખ્સ કે લિયે ઝરૂરી હૈ. નમાઝે પંજગાના કી અદાઈગી કી આદત હલ્કી વર્ઝિશ કા કાઈમ-મકામ (બદલા, જૈસા) હૈ.

મુઆલિજાત

મર્દાના કુવ્વત બહાલ કરને વાલી દવાએં

પિછલે સફહાત કે મુતાલિઆ સે યે બાત આપકી સમજ મેં આ જાના ચાહિએ કે જબ તક દિલ સે રંજ વ ગમ, ફિક્ર ઔર ખૌફ, ડર, નીઝ ગલત ફેહમિયોં ઔર બુરી આદતોં કો દૂર ન કિયા જાએ ઉસ વક્ત તક કોઈ ભી દવા કારગર (મુફીદ) ન હોગી. મગર ઉનકા દૂર કર દેના ઔર ભગા દેના ભી કોઈ આસાન કામ નહીં હૈ. ઈસકે લિયે આપકો સખ્ત મુજાહિદા કરના હોગા. અપને અંદર હિમ્મત વ ખુદ-એતિમાદી (ખુદ પર ભરોસા) પૈદા કરના હોગી. કિતાબોં મેં દિએ હુએ દવાઓં કે ફાઈદા ઔર અસરાત પર એતિકાદ કે સાથ અપની અલામતોં કે મુતાબિક દવા કા ઈન્તિખાબ કરકે ઈસ્તેમાલ કરને પર ઈન્શા અલ્લાહ યકીનન ફાઈદા હોગા. જો દવા ભી આપકી અલામાત કે મુશાબેહ હો ઉસકો સબ્ર વ ઈસ્તિકલાલ કે સાથ (મુસલસલ) ૩-૪ હફ્તા પાબંદી સે પરહેઝ કે સાથ ઈસ્તેમાલ કરેંગે તો આહિસ્તા આહિસ્તા આપકી સારી કમઝોરિયાં દુર હો જાએંગી

દવાઓં કી અલામત કો ગૌર વ ધ્યાન સે પઢેં. હર દવા કી અલામાત દૂસરી દવા સે મુખ્તલિફ હૈં. એક દવા કી સારી હી અલામતેં મૌજૂદ હોના ઝરૂરી નહીં હૈ. કિસી ભી દવા કી તીન અલામતેં આપકે અંદર મિલ જાએં તો બહોત ખૂબ, વરના દો અલામતોં પર ભી ઈસ્તેમાલ કર સકતે હૈં.

(૧) ઐનાકારડિયમ ANACARDIUM

યે દવા ઐસે મરીઝોં કે દુખ કા ઈલાજ હૈ જિનકો ઈમ્તિહાન મેં ફેલ યા કિસી મુકાબ્લા મેં નાકામયાબ હો જાને કા

ખૌફ ઈસ દર્જા ગાલિબ હો કે ખુદ-એતિમાદી ખત્મ હો ગઈ હો. ઈસી તરહ જિન લોગોં પર શાદી કે વક્ત યે ખૌફ મુસલ્લત હો કે ખુદા નખ્વાસ્તા વો પેહલી રાત મેં બીવી પર કાબૂ ન પા સકેંગે યા ઉનમેં જિમાઅ કી કુવ્વત નહીં હે યા વો પર્દએ-બકારત (ઔરત કી શર્મગાહ કા પર્દા) તોળને મેં નાકામ રહેંગે જિસકી વજહ સે શાદી કરને કી હિમ્મત વ જુરઅત ન હો, ઈસલિયે શાદી કરને સે કતરાએંગે. કુવ્વતે હાફઝા ભી કમઝોર હો, એસા કબ્ઝ હો જિસમેં પાખાના કે મકામ અંદર ડાટ (કૉક, ઠક્કન) સી અળી માલૂમ હોતી હો. ૧૨ નંબર કી દવા દિન મેં ૩ બાર.

(૨) એગનસ કેસ્ટસ AGNUS CASTUS

યે દવા એસે નાકાબિલે રહેમ નૌજવાન મર્દ કે લિયે અકસીર હે જિસને કસરતે મુબાશિરત યા નાજાઈઝ હરકાત સે અપને કો બિલ્કુલ તબાહ વ બરબાદ કર લિયા હો. ગલત-કારિયોં (ગલત કામોં) કે સબબ ઉઝવે-મખ્સૂસ ઠંડા રેહતા હો, સુકળ કર ઢીલા વ છોટા હો ગયા હો, તુન્દી (ઈસ્તાદગી, ખળા હોના) ન હોતા હો યા કભી સુબહ કે કરીબ કદ્રે ઈસ્તાદગી હો ભી જાતી હે મગર ઈસ કાબિલ નહીં કે જિમાઅ કર સકે ઔર નૌજવાન બીવી કી પ્યાસ બુઝા સકે. (હાલાંકે નાજાઈઝ હરકાત સે પેહલે એસા ન થા) એસે લોગોં કો ગુનાહોં કી સઝા કે તૌર પર સૂઝાક હો જાના એન મુમકિન હે. પાખાના કરતે વક્ત મની ખારિજ હો જાતી હે, યાદ-દાશ્ત ભી ઝાએઅ હો જાતી હે, મરીઝ હર કામ કરને સે ડરતા હે. શાદી કે બાદ નાકામી કા ખૌફ, બદમિઝાજી, કુવ્વતે હાઝમા કી ભી કમી સે પરેશાન હો. કોઈ નૌજવાન ખુદકુશી પર આમાદા હો તો એસી હાલતોં મેં યે દવા ઉસકે લિયે આબે-હયાત સાબિત હોગી. દસ હઝાર નંબર કી એક ખોરાક લે કર કુછ દિનોં ઈન્તિઝાર કર લેં.

(૩) કેલેડિયમ CALADIUM SEG

ઐસે મરીઝ જો કસરતે મુબાશિરત યા તમ્બાકૂ-નોશી વગૈરા સે દિમાગી ઔર જિસ્માની તૌર પર કમઝોર હો ચુકે હોં, હાફઝા ભી કમઝોર હો ગયા હો, જિમાઅ કી કુવ્વત ન હોને કે બાવજૂદ ઔરતોં કી ઝબરદસ્ત ખ્વાહિશ હો, શેહવાની (સેક્સ કે) ખયાલાત મેં ડૂબે ગલી કૂચોં મેં ખળે હો કર ગુઝરને વાલી ઔરતોં પર નઝરેં ડાલ કર દિલ હી દિલ મેં મઝા લેને વાલે હોં ઔર ઈસી હાલત મેં ઉનકો ઈન્ઝાલ હો (મની છૂટ) જાતા હો.

ખ્વાહિશે-જિમાઅ કી ઝિયાદતી મગર ઉઝવે-તનાસુલ મેં કમઝોરી, આખિર શબ (રાત) મેં જબ્કે મરીઝ કચ્ચી પક્કી નીંદ મેં હોતા હૈ, ઉઝવ મેં ઈસ્તાદગી (સખ્તી) હોતી હૈ મગર જાગતે હી ખત્મ હો જાતી હૈ. મરીઝ કે અંદર જિમાઅ કા ઈરાદા કરને પર ઈસ્તાદગી કા નામ વ નિશાન નહીં હોતા. કભી બગૈર ખ્વાહિશ કે ઈસ્તાદગી બહોત દર્દ ભરી હોતી હૈ.

રાત કે વક્ત અકસર એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની છૂટના), અગર કિસી મૌકા પર જિમાઅ કરના મુમકિન હો જાએ તો ઈન્ઝાલ ન હો.

ઈસ દવા કે મરીઝ કી એક ખાસ અલામત યે હૈ કે ઉસકો જો પસીના આતા હૈ તો ઉસ પર મખ્ખિયાં વ ચ્યૂંટિયાં ઈકઠ્ઠી હો જાતી હૈં જિસ સે માલૂમ હોતા હૈ કે ઉસકે પસીના મેં મિઠાસ હોતી હૈ.

અગર ઐસે મરીઝ કો જલક (હાથ સે મની નિકાલને) કી આદત રહી હો તો જલક સે હશ્ફા (સુપારી) મુતવર્રિમ વ મોટા હો ગયા હો, ઘૂંઘટ બહોત સુર્ખ (લાલ) માલૂમ હો, ખારિશ (ખુજલી) હો, યે સબ તકલીફેં ઈસ દવા કે ઈસ્તેમાલ સે દૂર હોંગી. ઈસ દવા કે ઈસ્તેમાલ સે તમ્બાકૂ-નોશી કી આદત

ભી છૂટ જાતી હૈ, દસ હઝાર નંબર કી એક ખોરાક પેહલે દિન લે કર અગલે દિન સે યહી દવા ૨૦૦ નંબર સુબ્હ વ શામ.

(૪) લાઈકોપોડિયમ LYCOPODIUM

હોમિયોપેથિક દુન્યા કે મશહૂર વ મઅરૂફ ડૉકટર નેશ લિખતે હૈં કે લાઈકોપોડિયમ કા અસર આલાતે-તનાસુલે મર્દાના (મર્દ કી શર્મગાહ) પર બહોત ઝિયાદા હોતા હૈ. અગર કોઈ બૂઢા આદમી દૂસરી યા તીસરી શાદી કર લે ઔર વક્ત પર અપને કો નાકારા મેહસૂસ કરતે હુએ બીવી કે સામને શર્મિન્દા વ નાદિમ હો તો લાઈકોપોડિયમ કી એક બળી તાકત (એક લાખ) કી એક ખોરાક ચંદ હી રોઝ બાદ ડૉકટર કો બીવી વ શૌહર દોનોં કા મમનૂન વ એહસાનમંદ કર દેતી હૈ. મતલબ યે કે દવા કા અસર આહિસ્તા આહિસ્તા તરક્કી કરકે મર્દ કે અંદર પૂરી કુવ્વતે મર્દાંગી પૈદા કર દેતા હૈ. યે ન સમજેં કે દવા કી ખોરાક ખાતે હી ફૌરન કામ બન જાએગા.

ઈસી તરહ વો નૌજવાન જિન્હોંને અપને અપકો બુરાઈયોં (જલક વગૈરા) કી તરફ રાગિબ કરકે તબાહ કર લિયા હો ચાહે યે તબાહી જલક સે હો યા કસરતે મુબાશિરત સે.

ઈસ દવા કે મરીઝ મેં ખ્વાહિશે-જિમાઅ તો જૂં કી તૂં હોતી હૈ મગર કુવ્વતે-અમલ બિલ્કુલ ખત્મ હો જાતી હૈ. ઉઝવ ઢીલા, ઠંડા ઔર છોટા હો જાતા હૈ, ઈસ્તાદગી મફકૂદ (ખળા હોના ખત્મ) યા બહોત કમઝોર, જિમાઅ કે દૌરાન મરીઝ કો નીંદ ભી આ જાતી હૈ.

અગર બૂઢે મર્દોં કી મર્દાના કમઝોરી મેં યે દવા કામ ન કરે તો ફિર આરકાઇટીનમ 3x દિન મેં ચાર બાર.

(૫) ઈગ્નેશિયા IGNATIA
(ગમ કી ખાસ દવા)

કિસી હાલ કી શદીદ પરેશાની ઔર તાઝા ગમ વ ફિક્ર કી વજહ સે યા કિસી ચહીતે કી મૌત યા જુદાઈ કે સદમા સે તબીઅત પર ઉદાસી છા જાએ, અકેલા રેહને ઔર રોને કો જી ચાહે, કુછ અચ્છા ન માલૂમ હોગા મગર ગાનેં બજાને સે સુકૂન વ તસલ્લી મિલે તો ઈસ સૂરત મેં ઈગ્નેશિયા દસ હઝાર કી એક ખોરાક લે કર ઈગ્નેશિયા ૨૦૦ સુબહ વ શામ એક દો હફ્તા ઈસ્તેમાલ કર લી જાએ, સારા ગમ દૂર હો જાએગા.

(૬) નેટ્રમ મ્યુર NATRUM MUR

પુરાને ગમોં સે ચૂર ઝિંદગી ગુઝારને વાલે, ઝિંદગી સે બેઝાર, છોટી છોટી બાતોં પર ગુસ્સા મેં આ જાને વાલે, તસલ્લી વ દિલાસા દેને સે રોને, બદમિઝાજ, હાફ્ઝા કમઝોર, લિખને મેં ગલ્તિયાં કરને, ખૂબ નમકીન ગિઝા મરગૂબ (પસંદ) હો, શોર વ ગુલ નાપસંદ, ગાના બજાના ભી અચ્છા ન લગે. શાદી શુદા મર્દ કો ભી એહતિલામ હો જાતા હો, કિસી મરીઝ કો સોતે મેં ઐસે ખ્વાબ નઝર આએં કે ઘર મેં ચોર ડાકૂ ઘુસ આએ હૈં. એક લાખ નંબર કી એક ખોરાક લે કર ફિર યહી દવા ૨૦૦ નંબર કી રોઝાના ૩-૪ હફ્તા તક.

(૭) ફૉસ્ફોરિક એસિડ PHOSPHORIC ACID

માલ વ દૌલત યા ઈઝઝત વ શુહરત છિન જાને, લુટ જાને કે સબબ યા પુરાને ગમોં ઔર ફિક્રોં કી વજહ સે ગમઝદા રેહતા હો, અકસર રોને કી આદત હો, કિસી ચીઝ સે દિલચસ્પી ન હો જબ્કે પેહલે બહોત બાઝૌક થા. બવજ્હે ઝિયાદતિએ ગમ (બહોત ગમ હોને કી વજહ સે) વ સદમા કારોબાર સે મુતનફ્ફિર (નફરત કરતા) હો, લાગરી, કમઝોરી વ સુસ્તી કા

શિકાર હો. ઈન હાલાત મેં ૨૦૦ નંબર કી એક ખોરાક રોઝાના સુબહ યા સોતે વક્ત. ઈસકે અલાવા ઈસી દવા કા મદર ટિંકચર ૭-૭ કતરા ખાને કે બાદ.

(૮) સેલેનિયમ

અધેળ ઉમ્ર કે અશખાસ જિનમેં કુવ્વતે-બાહ ઔર ખ્વાહિશે જિમાઅ કી કમી હો, ઉઝવે તનાસુલ મેં ઢીલા પન, સખ્તી વ ખૈઝિશ મેં કમી યા બહોત દેર મેં ઈસ્તાદગી પૈદા હો, મની ઈસ કદર પતલી હો ગઈ હો કે ચલતે ફિરતે પેશાબ યા પાખાના કે વક્ત ટપકતી રહે ઔર ઉસમેં કુદરતી બૂ ન હો. ઈન્ઝાલ (મની છૂટને) કે બાદ તમામ જિસ્મ મેં એક કિસ્મ કી લહેર માલૂમ હો, ઈન્ઝાલ કે બાદ મરીઝ બહોત કમઝોર ઔર ગુસ્સાવર હો જાએ. એક લાખ નંબર કી એકખોરાક પેહલે દિન ફિર અગલે દિન સે યહી દવા 3X સુફૂફ (પાવડર) યા ટિકયા દિન મેં તીન બાર.

(૯) સ્ટેફીસેગેરિયા STAPHYSAGARIA

યે દવા ઐસે લોગોં કે લિયે મુફીદ હે જિનકે દિલ મેં હર વક્ત શેહવાની ખયાલાત ઔર શૌકે-મુબાશિરત જાગુઝીં રેહતા હો, મરીઝ બહોત પસ્ત (કમ) હિમ્મત વ ગમગીન રેહતા હો, ચેહરા ખિંચા હુવા, નઝર વેહશિયાના હો ઔર યે સબ કુછ કસરતે-મુબાશિરત વ જલક લગાને સે હુવા હો. રાત કે વક્ત એહતિલામ, પીઠ મેં દર્દ, ટાંગેં કમઝોર, બાઈ (ઉલ્ટે) ખુસ્યે મેં દબાને વાલે દર્દ દાએં હિસ્સે મેં ખિંચાઓ ઔર ઐસી ફટન મેહસૂસ હો જૈસે ઉસકો દબા દિયા ગયા હો. ખુસ્યોં કી થૈલી પર શેહવાની ખારિશ (સેક્સ કી ખુજલી) ઉઝવે તનાસુલ ઢીલા વ છોટા હો ગયા હો. મરીઝ મેં કુવ્વતે બરદાશ્ત ન હો, મરીઝ અપની બે-ઈઝઝતી, બેજા ગુસ્સા કી ખજાલત (શર્મિન્દગી) કે

સબબ ઉદાસ, કમઝોર, લાપરવાહ ઔર બે-રહેમ હો જાએ. બાદે ઈન્ઝાલ પુશ્ત મેં દર્દ રેહતા હો, ૨૦૦ નંબર કી એક ખોરાક સોતે વક્ત.

(૧૦) કોનિયમ CONIUM

ઝિયાદા ઉમ્ર તક મુબાશિરત સે રુકે રેહને ઔર બહોત દેર સે શાદી કરને વાલે મર્દો કે અંદર કુવ્વતે-બાહ કી કમઝોરી કે લિયે એક બેહતરીન દવા હૈ, ચાહે વો નામર્દી જલક કી વજહ સે હો યા એહતિલામ કે સબબ. જહાં ભી મહેઝ ઔરતોં કો દેખતે હી ઈન્ઝાલ હો જાએ વહાં કોનિયમ કે મુકાબિલ કોઈ દૂસરી દવા કામ ન દેગી. એહતિલામ બગૈર ખ્વાબ કે હો જાએ, ઈન્ઝાલ કે વક્ત ઉઝવ કે અંદર ચાકૂ લગને કે સે દર્દ હોં તો કોનિયમ હિકમી દવા હૈ. જિમાઅ કે બાદ કમઝોરી, ૨૦૦ નંબર કી દવા રોઝાના એક ખોરાક. એક હઝાર નંબર કી દવા હર હફ્તા એક ખોરાક.

(૧૧) સેબલ સેરુલાટા SABAL SERRULATA

યે દવા આલાતે-તનાસુલ કી પરવરિશ વ કમઝોરી દૂર કરને કે લિયે ઈસ્તેમાલ કી જાતી હૈ મગર ઈસ સે કુવ્વતે હાઝમા ભી બઢ જાતી હૈ જિસ સે ગિઝા જુઝવે-બદન (બદન કા હિસ્સા) હોને લગતી હૈ. ઉઝવે મખ્સૂસ છોટા, ઠંડા ઔર ઢીલા મેહસૂસ હોતા હૈ. મની ગાઢી ઔર આહિસ્તા આહિસ્તા નિકલે ઔર ગર્મ માલૂમ હો, ખુસ્યે ઊપર કો ખિંચ ગએ હોં ઔર ઉનમેં દર્દ હો, જિમાઅ કે બાદ કમર મેં દર્દ બઢ જાએ. 1X તાકત મેં ૫-૫ કતરે દિન મેં ૩-૪ બાર.

(૧૨)ઑરકાઈટીનમ ORCHITINUM OR TESTES

ઈસ દવા કો ખુસ્યોં કી રુતૂબત સે બનાયા જાતા હૈ. બૂઢોં મેં જવાનોં જૈસી કુવ્વત પૈદા કરને કે લિયે એલોપેથી મેં ઈસકે

ઈન્જેકશન તય્યાર કિયે જાતે હૈં, હોમિયોપેથી મેં ઈસ દવા કા 3X સુફૂફ ઈસ્તેમાલ હોતા હૈ. દિન મેં ૩-૪ બાર.

(૧૩) ઐન્ટિમક્રુડ ANTIM CRUD

ઐસી નામર્દી જિસમેં આલએ-તનાસુલ વ ખુસ્યે સૂખ ગએ હોં, હશ્ફા (સુપારી) કી નોક ઔર ઉઝવે-મખ્સૂસ વ ખુસ્યોં કા સૂખના, ખ્વાહિશે નફસાની કી તેહરીક તમામ જિસ્મ મેં બેચૈની કે સાથ જિસકી વજહ સે ઝિયાદા દેર તક બૈઠ ન સકે. ઈસ દવા કે મરીઝ કી ઝબાન પર અકસર મલાઈ કી તરહ સુફેદી જમી હોતી હૈ.

(૧૪) બ્યુફોરાના BUFORANA

જલક યા કસરતે-મુબાશિરત કે બદ (બુરે) નતાઈજ કે સબબ નામર્દી, અપને આલાતે તનાસુલ કો હાથ મેં લિયે રેહને કી રગ્બત, જિમાઅ કે દૌરાન તશન્નુજી (ઐંઠને કે) દૌરે, અઝખુદ (ખુદ સે) ઈન્ઝાલ. અવ્વલન ૨૦૦ રોઝાના એક ખોરાક દો હફતા બાદ ઔર ૧૦૦૦ હફતા મેં એક બાર.

(૧૫) અરજેન્ટમ નાઈટ્રીકમ ARGENTUM NIT

ઉઝવ સુકળા હુવા, ખૈઝિશ વ ઈસ્તાદગી (સખ્તી ઔર ખળા હોના) તો હો મગર જિમાઅ કી કોશિશ પર ઉઝવ ઢીલા પળ જાએ, મરીઝ કો મીઠા ખાને કી રગ્બત રેહતી હો, યાદ-દાશ્ત ખરાબ હો, ૨૦૦ નંબર રોઝાના એક ખોરાક કુછ અરસા બાદ એક હઝાર હફતા મેં એક બાર.

(૧૬) કોબેલ્ટમ CO BAL TUM MET

ઐસી નામર્દી જિસમેં બગૈર ખૈઝિશ વ ઈસ્ગતાદી કે ઈન્ઝાલ હો જાએ, પેશાબ કી નાલી કે સિરે પર દર્દ, સબ્ઝી માઈલ રુતૂબત કા ઈઝરાજ, આલાતે તનાસુલ પર મટયાલે ચટ્ટે યા દાગ.

(૧૭) સલ્ફર SULPHER

યે દવા ઐસે લોગોં કી નામર્દી કે લિયે નિહાયત મુફીદ હે જો અકસર જિલ્દી અમરાઝ, ખારિશ, ફોળે, ફુન્સી વગૈરા મેં મુબ્તિલા રેહતે હોં. સર, હથેલી ઔર પાઓં કે તલ્વોં મેં જલન જો કભી ઈતની ઝિયાદા હો કે સરદી કે મૌસમ મેં લિહાફ કે બાહર પાઓં નિકાલને પર મજબૂર કરે.

મરીઝ કો જિસ્મ કી સફાઈ ઔર સાફ સુથરે લિબાસ મેં ઝરા ભી દિલચસ્પી ન હો, સરદી કે મૌસમ મેં નહાને સે ડરે, ઉસકે ઈર્દ ગિર્દ ગલાઝત વ ગંદગી સે ઉસકો કોઈ પરેશાની ન હો, ૧૧ બજે કે કરીબ ખૂબ શિદત કી ભૂક મેહસૂસ હો. આલાતે તનાસુલ પર બદબૂદાર પસીના, ખુસ્યોં મેં ખારિશ વ ઢીલા પન, ખ્વાહિશે જિમાઅ તો ખૂબ હો મગર ઉઝવ મેં ઝિયાદા તુન્દી વ તેઝી પૈદા ન હો ઔર કબ્લે-દુખૂલ (ઉઝવ ડાલતે હી) યા દુખૂલ કરતે હી ગર્મ ગર્મ મની કા ઈન્ઝાલ હો જાએ.

(૧૮) ન્યુફર લ્યુટમ મદર ટિંકચર NUPHER LUTEUM Q

મર્દોં મેં આલાતે-તનાસુલ મેં શદીદ કમઝોરી કે સબબ ખ્વાહિશે જિમાઅ સે ભી મેહરૂમી, ઉઝવે મખ્સૂસ અંદર કી તરફ ખિંચ કર છોટા હો ગયા હો, જિમાઅ કી એહલિયત (સલાહિયત) ન રહે, પાખાના કે વક્ત અઝખુદ ઈન્ઝાલ ઔર પેશાબ કે વક્ત જિરયાને મની, ખુસ્યોં ઔર ઉઝવ મેં દર્દ ભી પાયા જાતા હે. સબસે અજીબ અલામત યે હે કે બેહતરીન શેહવત-અંગેઝ (સેક્સ ઉભારને વાલી) કૈફિયત ભી મરીઝ કે અંદર ખ્વાહિશે-જિમાઅ પૈદા ન કર સેક. ઈસ દવા કા મદર ટિંકચર દસ દસ કતરા દિન મેં તીન બાર.

(૧૯) ચાઈના CHINA

કિસી હાદસા યા કિસી બીમારી મેં બદન સે બહોત

ઝિયાદા ખૂન નિકલ જાએ યા કસરતે અહતિલામ વ જિરયાને-મની કે સબબ કુવ્વતે-બાહ કમઝોર હો ગઈ હો ઔર હર એતિબાર સે મરીઝ અપને કો કમઝોર મેહસૂસ કરતા હો. ઈસ હાલત મેં ઈસ દવા કી એક ખોરાક દસ હઝાર નંબર કી લે કર ફિર યહી દવા ૩૦ નંબર કી દિન મેં ૨-૩ બાર.

(૨૦) યોહિમબિનિમ મદર ટિંકચર YOHIMBINIMQ

ઈસ દવા કા મદર ટિંકચર આલાતે-તનાસુલે-મર્દાના મેં સખ્તી વ તેઝી પૈદા કરને ઔર દેર તક ઈસ્તાદગી કાઈમ રખને કે લિયે ઈસ્તેમાલ કિયા જાતા હૈ. દસ દસ કતરા એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર દિન મેં તીન બાર લેતે રેહને સે ઉઝવ મેં મઝબૂતી વ સખ્તી પૈદા હોતી હૈ ઔર સુહબત કે વક્ત સે એક ઘંટા કબ્લ ૩૦ કતરા લિયે જાએં તો ઈન્ઝાલ કાફી દેર મેં હોતા હૈ. મગર ઈસ તરહ ઈસકા ઈસ્તેમાલ કભી કભી હી કરના ચાહિએ ઔર અપને કો ઈસકા આદી નહીં બનાના ચાહિએ. અગર ઈસ દવા કે ઈસ્તેમાલ સે કિસી કો પેશાબ મેં જલન મેહસૂસ હો તો કેન્થરિસ ૨૦૦ કી ૧-૨ ખોરાકેં લે લી જાએં.

(૨૧) ટિટેનિયમ TITANIUM 3X

યે એક ધાત હૈ. ઈસકા સુફૂફ યા ટિકયાં 3X તાકત મેં દિન મેં ૩-૪ બાર લેતે રેહને સે સુર્અતે-ઈન્ઝાલ પર કાબૂ પાયા જા સકતા હૈ. બેહતર હો કે પેહલે દિન ઈસ દવા કી દસ હઝાર નંબર કી એક ખોરાક લે કર અગલે દિન સે 3X મેં ૩-૪ બાર લિયા જાએ.

અજીબ વ ગરીબ અસરાત કી હામિલ તિબ્બે યૂનાની કી મુફરદ દવાએં

યહાં ઈસ બાત કા દુહરાના ઝરૂરી સમજતા હૂં કે યે સબ દવાએં ઉસી વક્ત મુફીદ વ કારગર સાબિત હોંગી જબ્કે દિલ વ દિમાગ પર રંજ વ ગમ, ખૌફ વ ડર ઔર કિસી કિસ્મ કે ફિક્ર વ ઔહામ (વહેમ) કા અસર નહો. મિઝાજ મેં ગુસ્સા, જલ્દબાઝી, બે-સબ્રી ઔર તેઝી ન હો.

ઈસ અમ્ર કા લિહાઝ ભી ઝરૂરી હૈ કે સુહબત કે વક્ત ફરીકે-મુખાલિફ (સામને વાલે) કે દિલ મેં ભી શૌકે-મુબાશિરત ઔર પૂરી આદમાદગી હોના ભી ઝરૂરી હૈ. દૂસરી તરફ સે ઈન્કાર યા મુઝાહિમત બિલ્કુલ ન હો. અગર ઔર કી તબીઅત કિસી વજહ સે મુબાશિરત કી તરફ માલ ન હોતો જિન્સી મિલાપ કો અગલી રાત યા કુછ દિનોં કે લિયે મુલ્તવી કર (છોળ) દેના ચાહિએ. ઉલ્ફત કા જબ મઝા હૈ કે દોનોં હોં બે-કરાર

દોનોં તરફ હો આગ બરાબર લગી હુઈ

નોટઃ મર્દાના કમઝોરી કે મરીઝોં કો હમેશા તુર્શ વ ખટ્ટી ચીઝોં ઔર ઝિયાદા મિર્ચ મસાલિહોં સે ભી પરહેઝ કરના ચાહિએ. સુહબત કે વક્ત કે જો આદાબ હમને હિસ્સા અવ્વલ મેં તેહરીર કિયે હૈં ઉન પર ભી પૂરા પૂરા અમલ કિયા જાએ.

અસ્ગંદ Aswgandha

અસ્ગંદ કા પૌદા હિન્દ વ પાકિસ્તાન મેં તકરીબન હર જગા પાયા જાતા હૈ. ઈસકી જળ કામ મેં આતી હૈ જો અસ્ગંદ યા અસ્ગંદ નાગોરી કે નામ સે જળી બૂટી બેચને વાલોં કે યહાં

મામૂલી કીમત પર મિલ જાતી હે મગર કુવ્વતે-બાહ કે લિયે બેમિસાલ ચીઝ હે.

બરાએ એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની છૂટના): અસ્ગંદ ૫૦ ગ્રામ, બધારા ૫૦ ગ્રામ, દોનોં કે બારીક સુફૂફ મેં બરાબર વઝન કી શકર સુફેદ પિસી હુઈ મિલા કર ડિબ્બા મે રખ લેં. એક ચાય કા ચમ્મચ યે સુફૂફ સુબહ શામ ગાએ કે દૂધ કે સાથ યા ફિર જો ભી દૂધ મિલે.

બરાએ જિરયાને-મની (પેશાબ કે સાથ મની જાના) વ મઝી: ૨૦૦ ગ્રામ અસ્ગંદ (પુરાની ઘની હુઈ ન હો) કૂટ પીસ કર બારીક સુફૂફ કપળે મેં છાન કર બરાબર વઝન કી દેસી ખાંડ મિલા કર દોબારા છલની મેં છાન લેં. ૧૦ ગ્રામ યે સુફૂફ સુબહ કો ઠંડે પાની યા કચ્ચે દૂધ કે સાથ કમ અઝ કમ ૪૦ દિન ઈસ્તેમાલ કરકે ફાઈદા મુલાહિઝા ફરમાએં. અજીબ વ ગરીબ ચીઝ હે. જિરયાને મની વ મઝી કા નામ વ નિશાન મિટા દેતી હે. કમર કે દર્દ કે લિયે ભી મુફીદ હે.

બરાએ નામર્દી : અસ્ગંદ નાગોરી, સઅલબ મિસરી, તુખ્મે રૈહાન, શતાવર, ચારોં ચીઝેં બરાબર વઝન મેં લે કર બારીક સુફૂફ (પાવડર) તય્યાર કરકે બરગદ કા દૂધ ઈતના લા કર જો ઊપર તક આ જાએ સાયા મેં ખુશ્ક કર લેં. ખુશ્ક હોને પર દોબારા પીસ કર ડિબ્બા મેં રખ લેં. ૬ ગ્રામ દવા રોઝાના સુબહ વ શામ દૂધ કે સાથ.

અંડા (બૈઝએ મુર્ગ) EGG

યૂં તો અંડા સબ હી લોગ ઉબાલ કર યા આમલેટ બાન કર ખાતે હૈં મગર નીમ-બરશ્ત (આધી પકી-Half Boiled) અંડે કી ઝર્દી બળી મિકદાર મેં ખૂન પૈદા કરતી હે. કસરતે

જિમાઅ કે સબબ ઝુઅફે બાહ કે લિયે બેહદ મુફીદ હૈ. એક યા દો અંડોં કી ઝર્દી એક પ્યાલે મેં ડાલ કર ખૂબ ફેંટ કર ગર્મ દૂધ મેં ડાલ કર શહેદ સે મીઠા કરકે પી લિયા કરેં. પૂરે મૌસમે-સરમા (સરદી) મેં ઈસ્તેમાલ કરેં. ઝુઅફે-બાહ (મર્દાના કમઝોરી) કે લિયે બેહદ મુફીદ હૈ.

અજવાઇન ખુરાસાની

ઉઝવે મખ્સૂસ કે ઈન્તિશાર કી કમી : દૂર કરને કે લિયે સુબહ કો દસ ગ્રામ અજવાઇન ખુરાસાની એક ચાય કે કપ ગર્મ પાની મેં ભિગો દેં. રાત કો સોતે વક્ત ભીગી હુઇ અજવાઇન કો ખૂબ મસલ કર છાન લેં ઔર ઉસ પાની સે ઉઝવ કો ધો કર સો રહેં. ચંદ દિન કે ઈસ્તેમાલ સે ઉઝવ મેં નુફૂઝ () ઔર ઈન્તિશાર વ કુવ્વત પૈદા હોગી.

ઈલાઇચી ખૂર્દ (છોટી ઈલાઇચી)

દાફિએ કસરતે એહતિલામઃ દાના છોટી ઈલાઇચી ઔર રાલ સુફેદ બરાબર વઝન કા સુફૂફ ગાય કે તાઝા દૂધ કે સાથ અલસ્સુબહ (સુબહ સવેરે) ખાના કસરતે એહતિલામ કે લિયે અકસીર હૈ. હફતા, અશરા (દસ દિન) મેં ખાસા ફાઈદા મેહસૂસ હોગા.

ઈલાઇચી કુલાં (બલી ઈલાઇચી)

દાના બળી ઈલાઇચી ઔર મૂસલી સુફેદ બરાબર વઝન કા સુફૂફ તય્યાર કર લેં. ૬ ગ્રામ યે સુફૂફ હમરાહ દૂધ યા પાની કે ઈસ્તેમાલ કરને સે ચંદ યૌમ (દિન) મેં કુવ્વતે બાહ મેં ઈઝાફા હોગા.

ઊંટ કટારા (હેજાન અંગેઝ બૂટી)

ઊંટ કટારા એક જંગલી કાંટેદાર પૌદા હૈ જિસકો ઊંટ

કે સિવા કોઈ ભી જાનવર નહીં ખાતા. જો લોગ માલૂમ કરકે હાસિલ કર સકેં ફાઈદા ઉઠાએં. ઈસકી જળ કા છિલ્કા પાંચ ગ્રામ, અકર-કરહા તીન ગ્રામ, અસ્ગંદ નાગોરી દો ગ્રામ બારીક પીસ કર હલ્વા મેં મિલા કર સાત રોઝ ખાએં ઔર કુદરતે-ખુદા કા મુશાહિદા ફરમાએં.

બનોલા (કપાસ કા બીજ - Cotton Seed)

યે રૂઈ કે પૌદે કા તુખ્મ (બીજ) હૈ. ન સિર્ફ મની કી અફઝાઈશ (બઢાના) કરતા હૈ બલ્કે ઉસકો ગાઢા ઔર કવી ભી કરતા હૈ. ઈસકે અંદર વિટામિન-ઈ બહોત ઝિયાદા મિકદાર મેં પાયા જાતા હૈ જો તૌલીદે-નસ્લ (નસ્લ બઢના) વ ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કે લિયે બહોત ઝરૂરી હૈ.

ઈમસાક (મની રુકના) ભી પૈદા કરતા હૈ ઔર દૂધ કી મિકદાર મેં ઈઝાફા કરતા હૈ. ઈસી લિયે બાઝ ઈલાકોં મેં મવેશી પાલને વાલે અપની ભૈંસોં કો ખૂબ ખિલાતે હૈં, જોળોં કે દર્દ કો ભી દૂર કરતા હૈ. સરદી કે મૌસમ મેં ઈસકા હરીરા બના કર ઈસ્તેમાલ કિયા જાતા હૈ જિસકી તરકીબ યે હૈ કે ૨૫-૩૦ ગ્રામ બનોલા પાની મેં ઈતના ઉબાલેં કે મુલાઈમ (નર્મ) હો જાએ. ફિર ઉસકો સિલ પર પીસ કર થોળા પાની યા દૂધ મિલા કર આટા છાનને કી છલ્ની મેં છાન લેં. જો દૂધ સા નિકલે ઉસકો ૧૦ ગ્રામ ઘી મેં લૌંગ યા છોટી ઈલાઈચી કા બઘાર લગા કર એક ઉબાલ આ જાને પર થોળી શકર મિલા કર પી લિયા જાએ. ઝિયાદા મિકદાર મેં બનોલે ઉબાલ કર ઉનકા દૂધ નિકાલ કર ઉસમેં ચાવલ ડાલ કર ખીર ભી પકાઈ જાતી હૈ.

બદારી કંદ

શકરકંદ કી તરહ એક જળ હોતી હૈ. ઈસકા બારીક

સુફૂફ બરાબર વઝન મેં શકર યા મૂસલી મિલા કર રખ લેં. દસ દસ ગ્રામ યે સુફૂફ ગાય કે દૂધ કે સાથ સુબહ શામ ઈસ્તેમાલ કરેં. કુવ્વતે બાહ કે લિયે બેહદ મુફીદ હૈ. ઈસી સુફૂફ મેં ગોલર કા દૂધ મિલા કર ઈસ્તેમાલ કિયા જાવે તો અજીબ વ ગરીબ ફાઈદા હાસિલ હો.

પીપલ

પીપલ કા દરખ્ત હર જગા પાયા જાતા હૈ. હમારે હિન્દૂ ભાઈ ઈસ દરખ્ત કો બહોત મુકદસ સમજતે હૈં. ઈસકે ફલ સાયા મેં ખુશ્ક કરકે બારીક સુફૂફ બના કર બરાબર વઝન કી ખાંડ મિલા કર ૬-૬ ગ્રામ સુબહ વ શામ દૂધ કે સાથ ખાએં તો જિરયાન (પેશાબ કે સાથ મની જાના) દફા (દૂર) હોતા હૈ ઔર મની કો ગાઢા કરતા હૈ. જિસ સે ઈમસાક (મની રોકના) તબઈ હોતા હૈ. ઈસકા દૂધ ભી મિસ્લે બરગદ કે દૂધ કે મુફીદ હૈ. ચાહેં તો દૂધ કા ઈઝાફા કરકે ખુશ્ક હો જાને પર દોબારા પીસ કર ઈસ્તેમાલ કરેં તો સોને પર સુહાગા.

ખારે-ખુશ્ક (ગોખરૂ)

યે એક બૂટી કા ફલ હૈ જો કાંટેદાર હોતા હૈ. બારિશ કે મૌસમ મેં પૈદા હોતા હૈ. હર એક ગોકર મેં તીન કાંટે હોતે હૈં. ઈસકી એક કિસ્મ મેં ચાર કાંટે હોતે હૈં. ઈસકો ચોમખા ગોખરૂ કેહતે હૈં. ઈસકો સાયા મેં ખુશ્ક કર લેં યા બાઝાર સે સૂખા ગોખરૂ ખરીદ કર બારીક સુફૂફ તય્યાર કરકે બરાબર વઝન કી મિસરી મિલા કર ૬-૬ ગ્રામ સુબહ વ શામ પાની યા દૂધ કે સાથ ઈસ્તેમાલ કરેં. સુર્અતે ઈન્ઝાલ વ જિરયાને મની કે લિયે મુફીદ હૈ. મુકવ્વિએ કલ્બ ભી હૈ.

ધતૂરા

બિલ-ઉમૂમ દો કિસ્મ કા હોતા હૈ. સુફેદ ફૂલ વાલા ઔર સિયાહી માઈલ સુર્ખ ફૂલ વાલા. સુફેદ ફૂલ વાલા ઝિયાદા ઔર હર જગા પાયા જાતા હૈ. ઝિયાદા મિકદાર મેં ખા લિયા જાએ તો ઝેહરીલા અસર રખતા હૈ.

સિયાહ યા સુફેદ ધતૂરે કે બીજ ઔર સિયાહ મિર્ચ બરાબર વઝન મેં બારીક પીસ કર શહેદ કે હમરાહ (સાથ) કાલી મિર્ચ કે બરાબર ગોલિયાં બના લેં. એક એક ગોલી સુબહ વ શામ યા સિર્ફ એક વક્ત દસ ગ્રામ સૌંફ કો પાની મેં પીસ કર થોળા પાની મેં મિલા કર છાન કર ઉસકો પાની સે ઉતાર લેં. એક હફતા મેં જિરયાન કો ફાઈદા મેહસૂસ હોગા. ૨૧ દિન કે ઈસ્તેમાલ સે મુકમ્મલ ફાઈદા હોગા.

સરવાલી

યે એક બૂટી હૈ, બાહ કો તાકત દેતી હૈ, જિરયાને મની કો દૂર કરતી હૈ. ઈસકે બીજ દસ ગ્રામ બરાબર મિસરી મિલા કર નિહાર-મુંહ (બિના કુછ ખાએ) સુબહ કો ગાએ કે દૂધ કે સાથ ફાંક લેં. ચંદ રોઝ મેં બકસરત મની વ કુવ્વતે-બાહ પૈદા હોગી.

સીમળ યા સેંભલ મૂસલા

સીમળ કે એક યા દો સાલા દરખ્ત કી જળ કો સાયા મેં ખુશ્ક કર લિયા જાવે ઔર એક તોલા (દસ ગ્રામ) મૂસલા કો કૂટ કર રાત કો એક કપ પાની મેં ભિગો દેં. સુબહ કો મલ છાન કર મિસરી સે મીઠા કરકે પી લેં. જિરયાન, રિક્કતે-મની (મની કા પત્લા હોના) ઔર ઈનસે પૈદા હોને વાલી કુવ્વતે-બાહ કી કમઝોરી દૂર કરને કે લિયે નિહાયત મુફીદ હૈ.

ગાજર

ગાજર એક સબ્ઝી તરકારી ભી હે ઔર ફલ ભી જો બહોત ફાઈદોં કી હામિલ હૈ. જિસ્મ કી પરવરિશ કરતી હૈ. ખૂને સાલિહ (સાફ ખૂન) પૈદા કરતી હૈ. ઈસકે બીજ મુકવ્વિએ આસાબ ઔર મુકવ્વિએ બાહ હૈં. મની કો ગાઢા કરતે હૈં ઈસલિયે સુર્અતે ઈન્ઝાલ કે લિયે મુફીદ હૈં. ઈસકે બીજોં કા ૬ ગ્રામ સુફૂફ પાવ ભર ગર્મ દૂધ મેં ડાલ કર શહેદ સે મીઠા કરકે સુબહ વ શામ લિયા જાએ.

મોમ WAX

શહેદ કી મખ્ખી કે છત્તા કા મોમ (મોમ બત્તી વાલા મોમ નહીં) ભી કુવ્વતે બાહ મેં ઈઝાફા કરતા હૈ. ૪-૪ રત્તી મોમ કી ગોલી બના કર ઉસ પર ચાંદી કા વરક ચઢા કર રખ લેં. એક એક ગોલી સુબહ વ શામ ગર્મ દૂધ કે સાથ.

માઝૂ ફલ

માજૂ ફલ બગૈર ઘુના હુવા જિસમેં સૂરાખ ન હો, હસ્બે ઝરૂરત લે કર મૈદા જૈસા બારીક પીસ કર શીશી મેં રખ લેં. બવક્તે ઝરૂરત એક માશા સુફૂફ લુઆબ દહેન (મુંહ કે થૂક) મેં હથેલી પર મરહમ સા બના કર કસીબ (શર્મગાહ) પર લેપ કર લેં. ખુશ્ક હોને પર મશગૂલ હોં ઔર લુત્ફ ઉઠાએં.

ઈમસાક (મની રોકને) કે લિયે કુછ તિલિસ્માતી દવાએં

(૧) સુહબત સે ૧૫-૨૦ મિનટ પેહલે ૧૫-૨૦ દાને તુખ્મે ઈન્દ્રાઈન કે મુંહ મેં રખ લિયે જાએં. ફિર ઉસી હાલત મેં

સુહબત કરને સે ઈન્ઝાલ કા વકફા બઢ જાતા હૈ. નિહાયત સહેલ (આસાન) ચુટકુલા હૈ.

નોટ: દાનોં કો ચબાયા ન જાએ.

(૨) ઊંટ-કટારે કી જળ કા છિલ્કા સુરમા કી તરહ બારીક પીસ કર શેહદે-ખાલિસ (અસ્લી શહેદ) મેં મિલા કર સુહબત સે એક ઘંટા પેહલે ઉઝવ પર લેપ કર લેને સે બગૈર કિસી નશા-આવર (નશા લાને વાલી) દવા કે ઈમસાક પૈદા હોતા હૈ.

(૩) તુખ્મે ધતૂરા સિયાહ, ઘોંગચી સુફેદ, જોકોબ કરકે યાની અધ-કટા કરકે આતિશી શીશી મેં ભર કર તેલ નિકાલ કર રખ લેં. સુહબત કા ઈરાદા હોને પર એક ઘંટા પેહલે પાઓં કે તલ્વોં પર મલેં. ઈમસાક કે લિયે મુજર્રબ હૈ. દવા મલ કર ફિર પાઓં ઝમીન પર ન રખેં.

(૪) એક અદદ ઈન્દ્રાઈન કા તાઝા ફલ લે કર ઉસકે દો ટુકળે કર લેં ઔર એક એક ટુકળે કો દોનોં પાઓં કે તલ્વોં મેં ઝોર સે ઉસ વક્ત તક મલતે રહેં કે મુંહ મેં ઉસકી કળવાહટ મેહસૂસ હોને લગે. ફિર ઉસ વક્ત પાઓં કો ઝમીન પર રખે બગૈર મુબાશિરત મેં મશગૂલ હોં, ખાસા ઈમસાક હોગા.

(૫) કચલે કો શરાબ મેં ઘિસ કર સોતે વક્ત પૈરોં કે સારે નાખુનોં પર લેપ કરને સે સુર્અતે ઈન્ઝાલ કા મર્ઝ ઝાઈલ (ખત્મ) હો જાતા હૈ.

કસીબ (ઉઝવે તનાસુલ) કી સુસ્તી દૂર કરને ઔર સખ્તી પૈદા કરને વાલી દવાએં

(૧) તુખ્મે ઓઈંગન બારીક પીસ કર પાની મિલા કર

સુબહ વ શામ ૮-૧૦ યૌમ (દિન) ઉઝવ પર ઝિમાદ (લેપ) કરને સે સખ્તી પૈદા હોગી.

(૨) અસ્લી ચમેલી કે તેલ મેં રાઈ પીસ કર બતરકીબે-અર્ક, સુબહ વ શામ ઉઝવ પર લગાએં.

(૩) કાએ ફલ, ભૈંસ કે દૂધ મેં પીસ કર રાત કો ઉઝવ પર ઝિમાદ કરેં. સુબહ કો ગર્મ પાની સે ધો દિયા કરેં.

(૪) અસ્પંદ, રૌગને ચમેલી અસ્લી મેં બારીક પીસ કર સુબહ વ શામ લેપ કરેં (ડાબર કા તેલ ચમેલી અસ્લી નહીં હૈ)

(૫) અસારુન, બકરી કે તાઝા દૂધ મેં પીસ કર હમેંશા કસીબ પર સોતે વક્ત લગાના સખ્તી પૈદા કરતા હૈ.

(૬) મૂલી કે બીજ તિલ્લી કે તેલ મેં જોશ દે કર વો તેલ દોનોં વક્ત કસીબ પર મલના, સુસ્તિએ-ઉઝવ કો દૂર કરતા હૈ. (૨૦ ગ્રામ બીજ ૧૦૦ ગ્રામ તેલ)

(૭) સમન્દર ફલ કિસી પથ્થર પર ઘિસ કર સુબહ વ શામ લેપ કરના ઉઝવ કા ઢીલા પન દૂર કરતા હૈ.

અચ્છે બુરે ખયાલાત કા કુવ્વતે બાહ પર અસર

નફસિયાત કે માહિર ઈસ મસ્અલા પર મુત્તફિક હૈં કે હર ઈન્સાન કે દિલ મેં પૈદા હોને વાલે ખયાલાત કા અસર ઉસકી સેહત પર બરાહે-રાસ્ત (ડાઈરેક્ટ) પળતા હૈ. હમ જો કુછ સોચતે હૈં ઉસકે અસરાત કો હમારી સેહત ફૌરન કુબૂલ કરતી હૈ. ઈન્સાન કે દિલ મેં જો ભી અચ્છા બુરા ખયાલ પૈદા હોતા હૈ વો ઉસકે પૂરે જિસ્મ કે નિઝામ કો હરકત મેં લાએ બગૈર નહીં રેહતા. ખયાલાત કી લેહરેં દિમાગ સે ગુઝર કર જિસ્મ કે હર હર ઉઝવ કો મુતાસ્સિર કરતી હૈ. હમારી હર ફિક્ર વ સોચ અપના એક મકસદ રખતી હૈ જિસકી તકમીલ (પૂરા

હોને) કે લિયે જિસ્મ કે મુતાલ્લિકા આસાબ વ ઉઝલાત જો ઉસકે મુઆવિન વ મદદગાર હો સકતે હૈં ઉનકો મુતહર્રિક વ ફઅ-આલ બના દેતી હૈં. યે તેહરીક મસ્બિત Positive ભી હો સકતી હૈ ઔર મન્ફી Negative ભી. ઈસ બાત કા ઈન્હિસાર દિમાગ મેં આને વાલે અચ્છે બુરે ખયાલાત ઔર સોચ પર મુન્હસિર હૈ. હમ અપની રોઝ-મર્રા (રોઝાના) કી ઝિંદગી મેં ઈસ હકીકત કા મુશાહિદા બળી આસાની સે કર સકતે હૈં. જબ હમારે ઊપર ગુસ્સા, નફરત યા ઈન્તિકામ કે જઝબાત હાવી હોતા હૈ તો હમારે પૂરે નિઝામે-જિસ્માની મેં એક હેજાની કૈફિયત પૈદા હો જાતી હૈ. બદન મેં કપકપાહટ, થરથરાહટ પૈદા હો જાતી હૈ. દિલ કી રફતાર તેઝ હો જાતી હૈ ઔર બાઝ ઔકાત સૂરતેહાલ ઝિયાદા ખરાબ હો જાતી હૈ. હમ ગાલી ગલોજ કરને ઔર તશદ્દુદ (ઝુલ્મ) પર ભી આમાદા હો જાતે હૈં.

ઈસી તરહ જબ હમારા દિમાગ કિસી જિન્સી મસ્અલા કી સોચ વ ફિક્ર કી આમાજગાહ (નિશાના કી જગા) બન જાતા હૈ તો હમારા નિઝામે જિસ્માની ઉસકે તાબેઅ હો કર મન્ફી યા મસ્બિત નતાઈજ કા ઈઝહાર કરતા હૈ. મન્ફી ખયાલાત ઔર બુરી સોચ હમારે અંદર અફસુર્દગી, કમ હિમ્મતી, બુઝદિલી વ નામર્દી પૈદા કરતી હૈ. જો નિઝામે-તનાસુલી (સેક્સ) પર બુરી તરહ અસર-અંદાઝ હો કર કુવ્વતે શેહવાનિયા કો મગલૂબ કર (દબા) દેતી હૈ ઔર ઈસ તરહ કભી કભી કુવ્વતે મર્દાંગી ગુમ યા મઅદૂમ (ખત્મ) હો જાતી હૈ ઔર જિમાઅ (હમબિસ્તરી) કરને કી એહલિયત (સલાહિયત) સલ્બ (ખત્મ) હો જાતી હૈ.

બેહતરીન સોચ વ ફિક્ર, પાકીઝા ખયાલાત, હમદર્દાના જઝબાત હમારી સેહત કે લિયે ઈન્તિહાઈ ઝરૂરી હૈં. ઈસકે બગૈર હમારે નિઝામે-જિસ્માની કી બેહતરી ઔર હિફાઝત

મુમકિન નહીં. અચ્છી સોચ, હૌસ્લામંદ ખયાલાત હમારી સેહત કી બેહતરી ઔર આફાત સે હિફાઝત કે લિયે ન સિર્ફ ઈન્તિહાઈ ઝરૂરી હૈં બલ્કે યે એક ફિતરી (કુદરતી) તરીકા હૈ ઔર ચૂંકે જિન્સી કુવ્વત ભી જિસ્માની સેહત કા હિસ્સા હૈ ઈસલિયે હર શખ્સ કો ઉસકી અપની જિન્સી કુવ્વત કે બહાલ વ ફઅ-આલ રખને કે લિયે ઈસ પર અમલ કરના ઝરૂરી હૈ.

ખત્મ શુદ

5

જિમાઅ કે ફાઈદે ઔર
કસરતે જિમાઅ કે નુકસાન કી
તલાફી કે તરીકે

હિસ્સા પંજુમ

આદાબે મુબાશિરત

Islamic Etiqunttes of Sex

મુરત્તિબ

ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

આદાબે મુબાશિરત

(હિસ્સા પંજુમ)

જિમાઅ કે ફાઈદે ઔર
કસરતે જિમાઅ કે નુકસાન કી
તલાફી કે તરીકે

ISLAMIC ETIQUETTES OF SEX

મુરત્તિબ
ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ
FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.
New Delhi-110002

નામ કિતાબ

આદાબે મુબાશિરત (હિસ્સા પંજુમ)

જિમાઅ કે ફાઈદે ઔર કસરતે જિમાઅ કે નુકસાન કી તલાફી કે તરીકે

મુરત્તિબ

ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ (ઈટાવા)

સફહાત : 73 **કીમત :**

બએહતિમામ

નાસિર ખાન

Computerised By: URDU ARBI GRAPHICS, SURAT (GUJARAT)
Mobile: 98255 - 74132

નાશિર

ફરીદ બુક ડેપો (પ્રાઈવેટ) લિમિટેડ

FARID BOOK DEPOT (Pvt.) Ltd.

2158, M.P. Street, Pataudi House, Darya Ganj, New Delhi-2
Phone: 23289789, 23289159 Fax: 23279998 Res. : 23262486
e_mail: farid@ndf.vsnl.net.in farid_export@hotmail.com
Website: www.faridexport.com www.faridbook.com

Name of the Book
ADAB-E-MUBASHIRAT (Part V)
Islamic Etiquettes of Sex
Author
Dr. Aftab Ahmad Shah
Pages: 73 Price: Rs.

Printed At: Farid Enterprises, Delhi-6

ફેહરિસ્તે મઝામીન

પસ મંઝર

કુછ અરસા કી બાત હૈ કે એક ખાન સાહબ અપને નૌજવાન સાહબઝાદા (લળકે) કો જો પીલે રંગ કા તેહ-બંદ બાંધે ઔર પીલે રંગ કા લમ્બા કુરતા પેહને, કન્ધે પર પીલે હી રંગ કા રૂમાલ ઔર બળે બળે બાલોં (ઝુલ્ફોં) કે સાથ નંગે સર પૈરોં મેં લકળી કી ખળાઓં પેહને થા, મેરે દવાખાના મેં લે કર આએ ઔર મુજે બતાયા કે યે મેરા લળકા હૈ. મૈંને ઈસકી શાદી અરસા હુવા અપને ભાઈ કી લળકી કે સાથ તય કર રખી હૈ. અબ મેરા યે લળકા કમાઈ ભી કરને લગા હૈ તો મેરે ભાઈ ને શાદી કી તારીખ તય કરને કો કહા હુવા હૈ મગર ઈસને અપની માં સે શાદી કરને કો મના કર દિયા હૈ. આપ ઈસકો ઝરા અંદર લે જા કર પૂછેં, અગર ઈસમેં કોઈ કમઝોરી હૈ તો ઉસકા ઈલાજ કર દેં.

ઉન ખાન સાહબ કે કેહને પર મૈં ઉસ નૌજવાન કો અપને પ્રાઈવેટ રૂમ મેં લે ગયા ઔર નિહાયત શફકત સે પૂછા કે બેટે તુમકો જો કુછ ભી પરેશાની હો બિલા ઝિઝક હમકો બતાઓ, હમ ઉસકા ન કિસી સે ઝિક્ર કરેંગે ઔર ન તુમ્હારા રાઝ અફશા (ઝાહિર) કરેંગે. અગર તુમને જલક (હાથ સે મની નિકાલના), ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) યા કોઈ ઔર ગલત હરકત નાસમજી સે કર લી હૈ જિસકી વજહ સે તુમ્હારે અંદર કિસી કિસ્મ કી કમઝોરી આ ગઈ હૈ તો હમ ઉસકા ઈલાજ કર દેંગે.

મેરી યે ગુફતગૂ સુન કર ઉસને હંસ કર બતાયા કે ડૉકટર સાહબ આપ યકીન કરેં કે મૈંને ઐસી કોઈ ગલત હરકત નહીં કી હૈ બલ્કે બાત દર અસ્લ યે હૈ કે મેરે પીર સાહબ ને

મુજસે શાદી ન કરને કા અહેદ (વાદા) લિયા હુવા હે. મૈં જિસ સિલસિલએ-વારસિયા મેં મુરીદ હૂં ઉસમેં તજર્રુદ (કુંવારે રેહને) કો અચ્છા ઔર રૂહાની તરક્કી કે લિયે ઝરૂરી બતાયા ગયા હૈ. મેરે પીર સાહબ ને ભી શાદી નહીં કી હૈ ઔર ન મેરે દાદા પીર સાહબ ને શાદી કી થી ઔર ન દાદા પીર સાહબ કે મુરશિદ (પીર) હાજી વારિસ અલી શાહ સાહબ રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને શાદી કી થી, ઈસલિયે મૈંને શાદી કરને સે ઈન્કાર કર દિયા હૈ.

ઉસ નૌજવાન કે ઈસ જવાબ પર મૈંને ઉસકો બતાયા કે અગરચે નિકાહ કરના ફર્ઝ નહીં હૈ મગર અલ્લાહ કે પ્યારે નબી સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કી નિહાયત અહેમ સુન્નત હૈ. સરવરે-અંબિયા સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કા ઈરશાદ હૈ કે જિસને નિકાહ કિયા ઉસને મેરી સુન્નત પર અમલ કિયા ઔર જિસને મેરી સુન્નત સે ઈન્કાર કિયા વો હમ મેં સે નહીં. નીઝ યે ભી ઈરશાદ ફરમાયા હૈ કે જિસને નિકાહ કિયા ઉસને આધા દીન હાસિલ કર લિયા.

મશહૂર સૂફી બુઝુર્ગ વ શાઈર હઝરત શૈખ સઅદી અલૈહિર્રહમહ કા મશહૂર કૌલ હૈ :

ખિલાફે પયમ્બર કસે રેહ ગઝીદ
કે હરગિઝ બમંઝિલ ન ખ્વાહિદ રસીદ

"અલ્લાહ કે રસૂલ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કે તરીકા કે ખિલાફ ચલ કર કોઈ ભી ફર્દ મંઝિલે મકસૂદ (આખિરત કી કામયાબી) કો નહીં પહોંચ સકતા."

ફિર મૈંને ઉસકો પિછલે ઝમાના મેં પર્દા કા રિવાજ ઔર દૌરે-હાઝિર કી બે-પર્દગી વ બે-હયાઈ કે સબબ પૈદા હોને વાલી બુરાઈયોં કો સમજાયા ઔર એક નસરાની રાહિબ કા

વાકિઆ સુનાયા જિસકો વો ખામોશ બૈઠા સુનતા રહા. મૈંને ઉસ સે પૂછા કે અલ્લાહ કે હાઝિર વ નાઝિર ઔર દિલોં કે હાલ સે બાખબર હોને કે યકીન કે સાથ બતાઓ કે કિસી હસીન વ જવાન ખુશ-લિબાસ નીમ-ઉર્યાં (આધી નંગી) ઔરત કો જો બળી અચ્છી ખુશ્બૂ લગાએ, બસ યા રેલ મેં તુમ્હારે સામને બૈઠી હોતો ઉસકો દેખ કર તુમ્હારે ઉઝ્વ મેં ઈન્તિશાર પૈદા નહીં હોતા હૈ ઔર કયા તુમ બાર બાર ઉસકો ગોશએ-ચશ્મ (આંખ) સે નહીં દેખતે હો? યે તો આંખોં કા ઝિના હૈ. મેરે ઈસ સવાલ પર ભી વો નીચી નિગાહેં કિયે બૈઠા સુનતા રહા ઔર કોઈ જવાબ નહીં દિયા. ફિર મૈંને ઉસકો તજર્રુદ કે તિબ્બી નુકસાનાત (જિનકો ઈસી રિસાલા મેં આગે લિખૂંગા) સમજાએ. કિસ્સા મુખ્તસર વો મેરી ઈન સારી બાતોં કો સુન કર યે કેહ કર ચલા ગયા કે અચ્છા મૈં અપને ફૈસ્લા પર ગૌર કરૂંગા.

મઝકૂરા-બાલા નૌજવાન કી તરહ ઔર લોગોં કા ભી ખયાલ હૈ કે નિકાહ કરના વકતી વ આરઝી ખુશી ઔર ફિર ઝિંદગી ભર કા જંજાલ હૈ. ઈસલિયે જહાં તક હો સકે ઈસ સે બચના હી બેહતર હૈ. ઔર મઅદએ-તૌલીદ (મની) જો દર અસ્લ રૌગને-હયાત હૈ, ઈસકા ખર્ચ ન કરના બલ્કે ઈસકો રોકે રખના બદન કો સેહતમંદ ઔર કવી રખને કે લિયે નિહાયત ઝરૂરી હૈ. યે ખયાલ વ નઝરિયા સરાસર ગલત ઔર બે-બુન્યાદ નીઝ ઈસ્લામી તાલીમાત કે ખિલાફ હૈ. હમારે અસ્લાફ (પેહલે લોગોં), કદીમ (પુરાને) હુકમા (હકીમ) ઔર અતિબ્બા (ડૉકટર) હઝરાત મેં સે કિસી ને ભી જિમાઅ સે નહીં રોકા હૈ બલ્કે કુવ્વતે-બાહ બઢાને કે બેશુમાર નુસ્ખે, તદબીરેં ઔર મુફીદ હિદાયતેં તેહરીર ફરમાઈ હૈં.

પિછલી સદી (૧૦૦ સાલ) મેં દેહલે કે મશહૂર વ

મઅરૂફ હકીમ અજમલ ખાન સાહબ મરહૂમ કે વાલિદ હકીમ મહમૂદ ખાન સાહબ ને અપની કિતાબ "બહારે ઝિંદગી" મેં (જો કુતુબખાના દારુલ-ઉલૂમ દેવબંદ) મેં ફેહરિસ્તે-કુતુબ, શુઅબઅે તિબ મેં સફહા૧૩૩ પર દર્જ વ મૌજૂદ હૈ) જિમાઅ સે મુતાલ્લિક બહોત હી મુફીદ બાતેં તેહરીર ફરમાઈ હૈં. જિન પર અમલ કરકે મર્દાના કુવ્વત કો આખિર ઉમ્ર તક બાકી રખા જા સકતા હૈ.

હકીમ સાહબ મૌસૂફ ને જિમાઅ સે મુતાલ્લિક ઝરૂરી બાતોં કો ફન કા દર્જા દિયા હૈ ઔર હર ખાસ વ આમ કો ઈસકે હાસિલ કરને કી ઝરૂરત પર ભી ઝોર દિયા હૈ ઔર ઈસ બાત પર બળે તઅજ્જુબ કા ઈઝહાર કિયા હૈ કે લોગોં ને ઈસ ઝરૂરી ફન કે હુસૂલ કો સબસે ઝિયાદા મઅયૂબ (ઐબ વાલા) ક્યૂં સમજા હૈ.

જિમાઅ સે મુતાલ્લિક મઝકૂરા-બાલા ગલત-ફેહમિયોં કો દૂર કરને કી ખાતિર યે મુખ્તસર રિસાલા તેહરીર કર દિયા હૈ. ઉમ્મીદ કરતા હૂં કે ઈન્શા અલ્લાહ મેરી દૂસરી તસાનીફ કી તરહ યે ભી મુફીદ વ નાફિઅ હોગા.

ડૉક્ટર આફતાબ અહમદ શાહ
આર.એમ.પી. હોમિયોપેથ
તકયા આઝાદગાન, ઈટાવા-206001
યકુમ જન્વરી ૨૦૦૩

ખત વ કિતાબત કા પતા

DR. AFTAB AHMAD SHAH
HOMEO AGENCY, TAKIA AZADGAN
ETAWAH, (U.P.) PIN : 206001
PHONE : 05688 - 254972

પેશ લફઝ

ડૉકટર રાહત અલી ખાં સાહબ
એમ.બી.બી.એસ., એમ.ડી.
ચેરમેન ડિપાર્ટમેન્ટ ઑફ ફારમાકોલોજી
જે.એન.મેડીકલ કૉલેજ, મુસ્લિમ યૂનીવર્સિટી, અલીગઢ

મશહૂર વ મઅરૂફ કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત" હિસ્સા અવ્વલ કે બાદ દુવ્વમ, સિવુમ ઔર ચહારુમ ઔર દવા કે બગૈર એહતિલામ કા સાઈન્ટિફિક ઈલાજ કી ઈશાઅત (છપને) સે ઈન કિતાબોં કે મુસન્નિફ ડૉકટર આફતાબ અહમદ શાહ ઈટાવી અહલે-ઈલ્મ હઝરાત ખુસૂસન દીની હલ્કોં મેં ઈસ કદર શુહરત હાસિલ કર ચુકે હૈં કે અબ ઈનકી ઝાતે-ગિરામી કિસી તઆરુફ કી મુહતાજ નહીં હૈ. ઔર બકૌલે ડૉકટર શાહિદ સાહબ, ઈન કિતાબોં કી વજહ સે ઈટાવા જૈસા છોટા શહેર ભી મશહૂર હો ગાય હૈ. બૈરૂને-હિન્દ (હિન્દુસ્તાન કે બાહર) ભી આપકી યે કિતાબેં બળે ઝૌક વ શૌક સે પઢી જાતી હૈં.

યે મેરી ખુશ-કિસ્મતી હૈ કે ડૉકટર મૌસૂફ ને અપની નઈ કિતાબ "જિમાઅ કે ફાઈદે" કા પેશ લફઝ લિખને કે લિયે મુજે મુન્તખબ ફરમાયા હૈ વરના મન આનમ કે મન દાનમ (મૈં જૈસા હૂં ખુદ હી જાનતા હૂં.)

જિન્સિયાત (સેક્સ) જૈસે નાઝુક વ હસ્સાસ મગર સબસે અહેમ મૌઝૂઅ પર અગરચે બહોત કુછ લિખા ગયા હૈ મગર ઐસા સલીસ (આસાન) ઔર મુહઝ્ઝબ અંદાઝ કિસી કે યહાં નહીં મિલતા હૈ.

પેશે-નઝર કિતાબ મેં જિમાઅ જિસકો બિલ-ઉમૂમ (આમ તૌર સે) એક ઘનાવની ચીઝ ઔર જિસકા તઝકિરા ભી

મઅયૂબ સમજા જાતા હે, ઈસકી એહમિયત, ફાઈદે ઔર ઈસ સે બચને, નીઝ અલગ થલગ રેહને કે નુકસાનાત કો તેહરીર ફરમા (લિખ) કર હમ એહલે-ઈલ્મ તબ્કા કી માલૂમાત મેં કાબિલે-કદ્ર ઈઝાફા ફરમાયા હે. મઝીદ બર-આં (ઈસકે અલાવા) કસરતે-જિમાઅ કે નુકસાનાત ઔર ઉનસે બચને કે તરીકે, તદાબીર ઔર મુફીદ ગિઝાએં ઔર નુસ્ખા-જાત તેહરીર ફરમા કર સચ પૂછિયે તો ઈન્સાનિયત પર બળા એહસાન ફરમાયા હે.

જહાં તક મેરે મુતાલિઆ કા તઅલ્લુક હે ઈસ મૌઝૂઅ પર ઈસ સે પેશતર (પેહલે) કોઈ કિતાબ એસે દિલકશ અંદાઝ ઔર આમ ફહેમ, સલીસ (આસાન) ઝબાન મેં નહીં લિખી ગઈ. ઈસમેં જિમાઅ સે મુતાલ્લિક કિસી ભી બાત કો નઝર-અંદાઝ નહીં કિયા (છોળા નહીં) ગયા હે.

ઈસ કિતાબ કે બાઝ ઉન્વાનાત (ટૉપિક્સ) નિહાયત અહેમ ઔર કાબિલે-કદ્ર હૈં. જિનસે ભરપૂર ફાઈદા ઔર જિમાઅ કા સહીહ લુત્ફ વ મઝા હાસિલ કિયા જા સકતા હે. જિમાઅ કા મૌસમ, જિમાઅ કા વક્ત, જિમાઅ કે પેહલે ઉસકી તય્યારી ઔર જિમાઅ કે બાદ કી હિદાયતોં પર અમલ કરકે જિમાઅ કે ઉન નુકસાનાત ઔર બીમારિયોં સે બચા જા સકતા હે જિનકે ઈલાજ પર લોગોં કા બેશુમાર રૂપિયા સર્ફ (ખર્ચ) હો જાતા હે. જિન્સી આઝા (શર્મગાહ) કી દેખભાલ કી એહમિયત પર જો કુછ લિખા ગયા હે વો એક બિલકુલ અછૂતી ચીઝ હે.

મુજે ઉમ્મીદ હે કે ઈસ કિતાબ કે મુતાલિઆ (પઢને) સે એહબાબ ખાતિર-ખ્વાહ ફાઈદા હાસિલ કરકે મુસન્નિફ કો દુઆએ-ખૈર સે યાદ ફરમાતે રહેંગે.

રાહત અલી ખાં

જિમાઅ (હમબિસ્તરી) કી ખ્વાહિશ એક ફિતરી (કુદરતી) જઝબા હે

એક મુસલ્લમા (પક્કી) બાત ઔર નાકાબિલે તરદીદ હકીકત હે કે હર ઈન્સાન મેં દૂસરી ઝરૂરતોં ઔર તકાઝોં મસ્લન ભૂક, પ્યાસ ઔર નીંદ કી તરહ જિન્સી ખ્વાહિશ ઔર તકાઝા ભી એક ફિતરી ઔર કુદરતી જઝબા હે જો હર શખ્સ મેં બુલૂગ (બાલિગ હોને) કે વક્ત ખુદ બખુદ પૈદા હોતા હે. જિસ સે કોઈ ભી સેહતમંદ શખ્સ ઈન્કાર યા ફરાર હાસિલ નહીં કર સકતા હે. યહી વજહ હે કા બાલિગ હોતે હી જિન્સી આઝા મેં શેહવાની તેહરીક (સેક્સ) પૈદા હોને લગતી હે. જિસકી વજહ સે નૌજવાન લળકે અપની મુખાલિફ જિન્સ લળકિયોં કી તરફ રાગિબ વ ગુરવીદા (ચાહને વાલે) નઝર આતે હેં ઔર ખૂબસૂરત દોશીઝાઓં (લળકિયોં) કે ગિર્દ તિતલી કી તરહ મુંડલાને લગતે હેં. દર અસ્લ કુદરત ને હર મર્દ વ ઔરત મેં એક દૂસરે કે લિયે મકનાતીસી કશિશ રખી હે. ઈસી લિયે લળકિયાં ભી બાલિગ હોતે હી અપની પસંદ કે નૌજવાનોં કી તરફ માઈલ હોને લગતી હેં.

ખ્વાહિશે-જિમાઅ હી દર અસ્લ બકાએ નસ્લે ઈન્સાની (ઈન્સાની નસ્લ બાકી રેહને) કા વાહિદ (એક) ઝરિયા હે, જો ન સિર્ફ ઈન્સાનોં બલ્કે હેવાનાત (જાનવરોં) મેં ભી બદર્જએ-અતમ (બહોત ઝિયાદા) પાયા જાતા હે. ઈસી લિયે ખાલિકે-કાઈનાત ને ઈસ ખ્વાહિશ વ જઝબા કો ગુનાહ બતા કર ઈસકો ખત્મ કરને કી તલ્કીન નહીં ફરમાઈ હે. ઔર ઈસ્લામ ને દૂસરે મઝહબોં કી તરહ રુહબાનિયત (દુન્યાદારી સે અલગ હો જાને) કો ઈન્સાની મેઅરાજ ઔર તજર્રુદ (શાદી ન કરના) કી ઝિંદગી

કો ઝિયાદા પાકીઝા વ અઅલા (ઊંચી) ઔર અફઝલ કરાર નહીં દિયા હૈ. બલ્કે ઈસ ખ્વાહિશ કો પૂરા કરને ઔર દિલી સુકૂન હાસિલ કરને કે લિયે ઈસ દર્જા નિકાહ કી તરગીબ દી હૈ કે બકૌલે હઝરત ઈબ્ને અબ્બાસ રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ અગર હુર્રહ યાની આઝાદ ઔરત મયસ્સર ન હો તો કિસી બાંદી (ચૂંકે આજ કલ ગુલામ ઔર બાંદી કા રિવાજ ખત્મ હો ચુકા હૈ તો અબ ઈસકા મતલબ યે સમજા જાએ કે કિસી કમ દર્જા વ કમ હૈસિયત ઔરત) સે હી નિકાહ કર લે ઔર હસ્બે મૌકા વ ઝરૂરત જિન્સી-વઝીફા (હમબિસ્તરી) કી અદાઈગી કે લિયે હિદાયતેં ભી દી હૈં ઔર કુર્આની આયાત વ હદીસોં મેં જિમાઅ સે મુતાલ્લિક બાતોં કો કહીં લતીફ ઈશારોં ઔર કહીં સાફ સાફ અલ્ફાઝ મેં સમજાયા ભી હૈ જિનકો મૈં અપને રિસાલા "આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ" મેં તફસીલ સે લિખ ચુકા હૂં, વહાં દેખ લિયા જાએ. યહાં સિર્ફ ઈસી કદ્ર બતાના મકસૂદ હૈ કે જુમલા-આઝાએ-બદન (બદન કે હિસ્સોં) કો સહીહ હાલત મેં ફઅ-આલ Active ઔર મુસ્તઈદ (ચુસ્ત) રખને ઔર ઝેહની સુકૂન હાસિલ કરને કે લિયે જાઈઝ ઔર હલાલ તરીકા સે જિમાઅ કા અમલ નિહાયત ઝરૂરી હૈ. વરના ઈન્સાન મુખ્તલિફ કિસ્મ કે જિસ્માની અવારિઝ (બીમારિયોં) મેં મુબ્તિલા હો સકતા હૈ. ઈસલિયે કાનૂને ફિતરત સે બગાવત કે બજાએ ઉસકે મુવાફિક હી ઈઝદવાજી (ઘરેલૂ) ઝિંદગી બસર કરને મેં હી ઈન્સાન કી ફલાહ (ભલાઈ) વ સેહત કા રાઝ મુઝમિર (છુપા) હૈ. ઔર ઈસ સે ઈન્હિરાફ ઔર બગાવત બેકૈફ વ બે-મઝા ઝિંદગી ઔર મુખ્તલિફ કિસ્મ કે અમરાઝ કો દાવત દેને કે મુતરાદિફ (જૈસા) હૈ. જો લોગ ઝિંદગી કે જિન્સી પેહલૂ સે લાપરવાહી કરતે હૈં વો હકીકત મેં અપને આપકો ધોકા

દેતે હૈં. બાઝ નામ-નિહાદ (મશહૂર) મઝહબી વ અખ્લાકી મુબલ્લિગોં ને સેક્સ કો હમેશા ગુનાહ કે રૂપ મેં પેશ કિયા હે. ઈસલિયે જો ભી લોગ અપને જિન્સી જઝબાત વ મસાઈલ કો ઝાહિર કરને મેં બેહદ શર્મ વ હિચકિચાહટ મેહસૂસ કરતે હૈં વો મુખ્તલિફ કિસ્મ કે અવારિઝ મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં.

જિમાઅ કી એહમિયત ઔર ઉસકે ફાઈદે

આમ તૌર પર જિમાઅ કો મહેઝ ખ્વાહિશે નફસાની કી તકમીલ (પૂરા કરને) યા દફએ-શેહવત કા ઝરિયા હી સમજા જાતા હે હાલાંકે બદન કો સેહતમંદ ઔર આઝાએ જિસ્માની કો મુસ્તઈદ (ચુસ્ત) વ ફઅ-આલ Active રખનેકે લિયે ગિઝા ઔર લિબાસ કી તરહ જિમાઅ કરના ભી ઝરૂરિયાતે-બદન મેં શામિલ હે. મઅદએ- તૌલીદ યાની મની જો હઝમે ચહારુમ કા ફઝલા (બચી હુઈ ચીઝ) હે, ઈસકા જિસ્મે ઈન્સાની સે વકતન ફવક્તન નિકલતે રેહના ભી ઝરૂરી હે. અગર યે ફઝલા અરસા-દરાઝ (લમ્બી મુદત) તક જિસ્મે ઈન્સાની સે દફા વ ખારિજ ન હો (ન નિકલે) તો ઈસકા રુકાઓ ન સિર્ફ તબીઅત કો બોઝલ (ભારી) રખતા હે બલ્કે બાઝ ઔકાત બળા ફસાદ પૈદા કરતા હે. યહી સબબ હે કે જો ગર્મ મિઝાજ નૌજવાન મર્દ અપની તબીઅત પર જબ્ર કરકે શાદી નહીં કરતે વો અકસર અમરાઝે-જુનૂન ઔર ફસાદે ખૂન મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં.

જદીદ ઈલ્મે નફસિયાત મેં જિન્સી રગબત કો ખુસૂસી એહમિયત દી જાતી હે. જદીદ માહિરીને નફસિયાત, ફ્લૉસ્ફર ઔર ફ્રાઈડ જૈસે દાનિશ્વરોં કે નઝદીક ઈન્સાન કી પૈદાઈશ સે લેકર મૌત તક કા તમામ દસ્તૂરુલ-અમલ જિન્સી રગબત કે ઝરિયા હી જારી રેહતા હે.

જિમાઅ કે ઝરિયા બદન કે ફઝલાત (ગૈર ઝરૂરી અજઝા) દફા હો જાને (નિકલને) સે બદન સુબુક (તેઝ) ઔર હલ્કા હો જાતા હૈ. તબીઅત મેં ખુશી વ નિશાત ઔર જૌલાનિયત (ચુસ્તી) પૈદા હો જાતી હૈ જો બદન કો ગિઝા કી ખ્વાહિશ વ કુબૂલ કરને પર આમાદા કરતી હૈ, જિસ સે ખૂબ ભૂક લગતી હૈ.

જિમાઅ, ગઝબ વ ગુસ્સા કો સાકિન કરતા (રોકતા) હૈ. બુરે ખયાલાત ઔર વસ્વસોં કો દૂર કરતા હૈ, રૌશન ખયાલી પૈદા કરતા હૈ જિમાઅ કે વક્ત ઈખરાજે-મની (મની નિકલને) પર જો બે-પાયાં (બહોત ઝિયાદા) કૈફ વ સુરૂર (ખુશી) હાસિલ હોતા હૈ ઉસકો અલ્ફાઝ કે ઝરિયા સમજાના ઔર બતાના મુમકિન હી નહીં. કિસી ફલ કા મઝા તો ખાને પર હી માલૂમ હો સકતા હૈ. કિસી નાબાલિગ લળકે કો ઈન્ઝાલ (મની નિકલને) કી લઝઝત અલ્ફાઝ કે ઝરિયા નહીં સમજાઈ જા સકતી હૈ. યહી ઈન્ઝાલ યા ઈખરાજે મની અગર જલક (હાથ સે મની નિકાલને) યા કિસી ઔર ગૈર-ફિતરી (ગલત) તરીકા સે હો તો યે બાત હાસિલ નહીં હોતી. ગૈર-ફિતરી તરીકોં સે મુખ્તલિફ કિસ્મ કી બીમારિયાં પૈદા હોતી હૈં.

બાઝ લોગ જિન્સી ખ્વાહિશકો ગુનાહ ઔર મુબાશિરત કો ગૈર-શરીફાના ફેઅલ (કામ) સમજતે હૈં ઔર નફસ-કશી (નફસ કો મારને) કો આલા વ અફઝલ કિરદાદ કા જુઝવે-આઝમ (બળા હિસ્સા) કરાર દેતે હૈં. ઐસે લોગોં કે ખયાલ મેં ઈન્સાન કી રૂહાની તરક્કી કે લિયે નફસ કી ખ્વાહિશાત કો કુચલના ઔર જિન્સે લતીફ (ઔરતોં) સે દૂર ઔર અલગ થલગ રેહના ઝરૂરી હૈ. ઉનકે નઝદીક ઔરત કા કુર્બ (પાસ રેહના) આફત વ બલાઓં મેં મુબ્તિલા કર દેતા હૈ ઔર વો ઈસે

મહેઝ શૈતાની ફેઅલ સમજતે હૈં.

કુછ લોગોં કા ખયાલ હૈ કે જિમાઅ સે આઝાએ-રઈસા કમઝોર ઔર જિસ્મ નહીફ વ લાગર (કમઝોર) હો જાતા હૈ. ચેહરા કી ચમક દમક ઔર રૌનક ખત્મ હો જાતી હૈ ઔર આદમી જલ્દ બૂઢા હો જાતા હૈ. ઐસા ખયાલ બિલ્કુલ ગલત હૈ જો મહેઝ જહાલત ઔર કમ ઈલ્મી પર મબ્ની ઔર મૌકૂફ હૈ. યે સૂરત ઉસ વક્ત ઝરૂર લાહિક હો સકતી હૈ જબ્કે ઈસ ફેઅલે-જિમાઅ કો હદ્દે-એતિદાલ ઔર ઝરૂરત સે કહીં ઝિયાદા નીઝ ગલત ઔર બે-ઢંગે પન સે અંજામ દિયા જાએ. ન દિન દેખે ન રાત, ન મૌસમ વ માહોલ કા લિહાઝ કરે. જબ ઝરા મૌકા મિલે ઔરત પર ભૂકે શેર કી તરહ ટૂટ પળે. તો જિસ તરહ ઝરૂરત સે ઝિયાદ મુકવ્વી (તાકતવર) ગિઝાએં ખાના, દિન રાત મેં બાર બાર ખાના, બગૈર ખૂબ ચબાએ હુએ નિગલના, સકીલ (ભારી) વ ઝૂદ-હઝમ (જલ્દ હઝમ હોને વાલી) ગિઝાએં એક સાથ ખાના મેઅદા ઔર આંતોં કો ઝઈફ વ કમઝોર બના દેતા હૈ ઔર ઐસી ગિઝા સે બજાએ ખૂને-સાલિહ (સાફ ખૂન) કે સૌદા ઔર બલ્ગમ બનતા હૈ. ઈસી તરહ કસરતે જિમાઅ ઔર ગલત તરીકોં સે ઔર બે-વક્ત સુહબત કરના ભી બેશક નુકસાન-રસાં (નુકસાન પહોંચાને વાલા) હૈ. તો જિસ તરહ મહેઝ ઝિયાદા ખાને કે નુકસાનાત કે ડર સે કિસી કો બિલ્કુલ્લિયા (પૂરી તરહ સે) ગિઝા ખાને સે નહીં રોકા જા સકતા, કે બગૈર ગિઝા કે જિસ્મ લાગર, કમઝોર ઔર ઝઈફ હો જાએગા, બિલ્કુલ ઈસી તરહ એક સેહતમંદ શખ્સ કો બિલ્કુલ હી જિમાઅ સે રોકાન ભી મુઝિરે-સેહત (સેહત કો નુકસાન દેને વાલા) હૈ. બસ એતિદાલ (દરમિયાની) ઔર સહીહ તરીકા પર સુહબત વ મુબાશિરત કરના ઝરૂરી શર્ત હૈ.

સુહબત કે વક્ત ઔરત વ મર્દ કે જિસ્મોં કા લિમ્સ (છૂના) દોનોં કે જિસ્મોં મેં એક બરકી કુવ્વત ઔર લતીફ વ પુરકૈફ (મઝા ભરે) અંદાઝ મેં બે-પાયાં (બહોત ઝિયાદા) જોશ વ ખરોશ ફરાહમ કરતા હૈ. જો હરારતે-ગરીઝી (જિસ્મ કી ગરમી) કો કુવ્વત ઔર રૂહ કો જૌલાનિયત (ચુસ્તી) બખશતા હૈ. ઈસ હાલત કી ચંદ ઘળિયાં બે-પાયાં ખુશી કે ઝરિયા દિલ કો વો સુકૂન વ સુરૂર અતા કરતી હૈં જો કિસી ભી કીમતી સે કીમતી ટૉનિક ઔર સોને વ જવાહિરાત કે કુશ્તા-જાત (ગોલિયોં) કે ઈસ્તેમાલ સે ભી હાસિલ નહીં હો સકતા. બર-મહલ (મૌકે કે હિસાબ સે) જિમાઅ સે મિઝાજ મેં શગુફ્તગી (ખિલના), તબીઅત મેં જૌલાની ઔર દિલ મેં કુવ્વત પૈદા હોતી હૈ ઔર સારી સુસ્તી દૂર હો જાતી હૈ. તબીઅત સે ગઝબ વ ગુસ્સા કા ઈઝાલા હોતા હૈ ઔર અક્લે-સલીમ પૈદા હોતી હૈ. હવાસે-ખુમસા (દેખને, છૂને, સૂંઘને, ચખને, સુનને કા એહસાસ) બેદાર હો (જાગ) જાતે હૈં. જિસ સે સલાહિયતોં મેં ઈઝાફા હોતા હૈ. હર કામ કરને મેં ઉસકા દિલ લગતાહૈ, હૌસ્લા બર્કરાર રેહતા હૈ. ઔરત ભી જિસ્માની ઔર ઝેહની તૌર પર મુસ્તઈદ વ ખુશ નઝર આતી હૈ.

જિમાઅ કે તિબ્બી (ડૉકટરી) ફાઈદે

મુબાશિરત, ઔરત વ મર્દ કે દરમિયાન એક કુદરતી અમલ હૈ. જિસ તરહ જિસ્મ કો તંદુરુસ્ત વ તવાના (તાકતવર) રકને કે લિયે ગિઝા કી ઝરૂરત હોતી હૈ ઈસી તરહ મુબાશિરત કી ભી ઝરૂરત પળતી હૈ. જો લોગ જિન્સી ખ્વાહિશ વ ઈશ્તિઆલ (જોશ) પર કાબૂ પાને કે લિયે.ઝરૂરત સે ઝિયાદા કોશિશ કરતે હૈં વો કઈ કિસ્મ કી ઝેહની ઉલ્ઝનોં કા શિકાર હો

કર દિમાગી અમરાઝ મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં. એક માહિર લેડી ડૉક્ટર ને અપને તજરુબા કી બિના પર લિખા હૈ કે જિન્સી ખ્વાહિશ પૈદા હોને કે બાદ અગર ઈસકો રફા (દૂર) ન કિયા જાએ તો ઈન્સાન કો નીંદ નહીં આતી ઔર વો બેચૈન સા રેહતા હૈ. ઐસી હાલત મેં ઈબાદત મેં શેહવાની વ શૈતાની ખયાલાતકી ભરમાર સે ન તો નમાઝ હી પૂરે ખુદા કે ધ્યાન ઔર તવજ્જોહ સે પઢી જાતી હૈ ઔર ન દૂસરી ઈબાદતોં મેં હી જી લગતા હૈ.

જિમાઅ સે અમરાઝે-ગુર્દા વ મસાના કા ઈઝાલા હોતા હૈ. વરમે-ખુસ્યતૈન દૂર હોતા હૈ. મર્ઝે માલીખૂલિયા MANIA એક કિસ્મ કા જુનૂન વ પાગલ-પન કા સદ્દે-બાબ (ઈલાજ) હોતા હૈ. મૈંને કઈ ઐસે નૌજવાનોં કો દેખા હૈ જિનકો યે આરિઝા (બીમારી) થા ઔર અતિબ્બા (હકીમોં) ને ઈસકા ઈલાજ શાદી કર દેના બતાયા થા. ચુનાંચે શાદી કે બાદ ઉનકા યે મર્ઝ ખત્મ યા કમ હો ગયા. મર્ઝ કા અસ્લ સબબ જો ઝેહની ઉલ્ઝનેં થીં વો જિમાઅ સે દૂર હો ગઈ.

આખિર મેં એક દિલચસ્પ વાકિઆ પર ઈસ મઝમૂન કો ખત્મ કરતા હૂં. દૌરાને-તાલીમ કૉલેજ મેં જિસ દિન અરબી વ ફારસી કે ઉસ્તાદ હઝરત મૌલાના મહમૂદુલ હસન રહમતુલ્લાહિ અલૈહ બરેલવી કા પીરિયડ Period હોતા થા ઉસ દિન બળી પુર-લુત્ફ વ પુર-મઝાક બાતેં ભી સુનને કો મિલતી થીં. એક દિન ફારસી દરસિયાત (સબક) કી કિતાબ મેં એક બાદશાહ કી હિકાયત પઢી ગઈ જિસકે હરમ મેં બેશુમાર હસીન વ જમીલ દોશીઝાએં હોતી થીં ઔર સુબહ કો જબ વો બાદશાહ સો કર ઉઠતા થા તો વો બહોત તાઝા-દમ હોતા થા. ઈસ હિકાયત કે ખત્મ પર હમારે એક સાથી તાલિબે-ઈલ્મ ને સવાલ કિયા કે હઝરત, ઉસ બાદશાહ કે પાસ ઐસા કૌનસા

તિરયાક (ઝહેર કી દવા) થા જો કમઝોરી કે બજાએ તાકત પૈદા કરતા થા? ઉસકે જવાબ મેં મૌલાના મૌસૂફ ને મુસ્કુરા કર ફરમાયા કે મિયાં, બાકિરા (પાક દામન) ઔરત સે જિમાઅ કરના ૧૦૦ તિરયાકોં કા એક તિરયાક હૈ.

તર્કે-જિમાઅ (હમબિસ્તરી છોળ દેને) કા ઝરર વ નુકસાન

જિસ્મ મેં કુવ્વતે-જિમાઅ કી મૌજૂદગી મેં ખ્વાહિશે-જિમાઅ કી તકમીલ (પૂરા કરને) સે ઈન્હિરાફ વ ગુરેઝ (બચના) ઔર જબ્ર (ઝબરદસ્તી) ખ્વાહિશે-જિમાઅ કો દબાને સે બજાએ ફાઈદા કે શદીદ નુકસાન હોતા હૈ. કસરતે-એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની જાને) કા મર્ઝ લાહિક હો જાતા હૈ. ઐસે લોગ મુખ્તલિફ કિસ્મ કી ઝેહની ઉલ્ઝનોં કા શિકાર હો જાતે હૈં. અકસર બદન મેં દર્દ વ ચક્કર, તબીઅત મેં કર્બ વ બેચૈની, મિઝાજ મેં તુરશી વ ચિળચિળાહટ પૈદા હો જાતી હૈ. નિગાહ કમઝોર, આંખેં અંદર કો ધંસ જાતી હૈં. દિમાગ કી સલાહિયત કમઝોર હો જાતી હૈ, બાર બાર ઉઝવ (શર્મગાહ) મેં ઈન્તિશાર હોને (ખળા હોને) સે મજબૂર હો કર જો લોગ જલક (હાથ સે મની નિકાલના), ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) યા કિસી ઔર ગૈર-ફિતરી તરીકા પર ઈખરાજે-મની (મની નિકાલને) કે ઝરિયા સુકૂન હાસિલ કરને કી કોશિશ કરતે હૈં ઔર ઈસકે આદી (આદત વાલે) હો જાતે હૈં વો આગે ચલ કર જિરયાને-મની (પેશાબ કે સાથ મની નિકલના) વ મઝી કે મરીઝ બન જાતે હૈં. મઅદએ-તૌલીદ (મની) પતલા ઔર ઉઝવ કી નસોં મેં ઢીલા-પન આ જાતા હૈ. જિસ સે ઝરા સી

શેહવાની-તેહરીક (સેક્સ) વ ખયાલ પર યા કિસી હસીન ઔરત પર નિગાહ પળતે હી ઈન્ઝાલ હો (મની નિકલ) જાતા હે. ફિર ઐસે લોગ જબ કભી શાદી કા ઈરાદા કરતે હૈં તો અપને આપકો નાકારા મેહસૂસ કરને લગતે હૈં. ઉસ વક્ત ઉનકી હાલત કાબિલે રહેમ હોતી હે. ઐસે લોગ હમારી કિતાબ "ઝેહની વ ખયાલી નામર્દી ઔર ઉસકે ઈલાજ" કા મુતાલિઆ કરેં.

તર્કે-જિમાઅ ઉન ઔરતોં કે લિયે અલ્બત્તા મુફીદ હો સકતા હે બલ્કે ઝરૂરી હે જિનકો કમઝોરિએ-રહમ (બચ્ચાદાની કી કમઝોરી) કી બિના પર મુસલસલ ઈસ્કાતે-હમલ (હમલ ગિરના) હો રહા હો.

જિમાઅ કા અસ્લ મહલ વ મૌકા

જબ દિલ કે અંદર ખ્વાહિશે-જિમાઅ ઈસ કદર શદીદ હો કે નાકાબિલે બર્દાશ્ત હાલત પૈદા હો ચુકી હો, ઉઝવ મેં બાર બાર તેહરીક ઔર ઈન્તિશાર હોતા હો ઔર ઈસ હાલત કા કોઈ ખારજી વ બાહરી સબબ મસ્લન કિસી ઔરત કી તરફ સે દાવતે-ઐશ મિલને પર યા કિસી હસીના કો નીમ-બર્હના (આધા નંગા) હાલત મેં દેખ કર યા ગંદી વ ઉર્યાં (નંગી) બ્લયૂ ફિલ્મેં દેખ કર યા કિસી મર્દ વ ઔરત કો બોસ વ કિનાર (ચૂમા ચાટી) કરતે દેખ કર યા કોક-શાસ્ત્ર કિસ્મ કી કિતાબોં મેં ઔરતોં કે સાથ જિમાઅ કે મુખ્તલિફ આસનોં (તરીકોં) કી તસાવીર દેખ કર યા કિસી દોસ્ત સે ઉસકી મેહબૂબા કે સાથ જિમાઅ કે વક્ત કી કૈફિયત કા હાલ સુન કર તબીઅત મેં હેજાન (બેચૈની) પૈદા હો જાએ તો યે સબ બાહરી ઔર ખારજી અસ્બાબ હૈં જો સબ આરઝી (વક્તી) ઔર ગૈર-મુસ્તકિલ હૈં...

હાં ઈનકે બગૈર હી જબ ઉઝ્વ મેં બાર બાર ઈન્તિશાર હોને લગે ઔર જિમાઅ કે લિયે તબીઅત બેચૈન વ બેકાબૂ હો જાએ તો ઈસ હાલત મેં જિમાઅ કરના ન સિર્ફ સેહત કે લિયે ઝરૂરી હો જાતા હૈ બલ્કે ઐસી હાલત મેં જિમાઅ કરના ઐસા ફાઈદા-બખ્શ હોતા હૈ જૈસે સાંપ કે ડસે હુએ કો તિરયાક (ઝહેર કી દવા). પસ અગર આદમી ગૈર શાદી-શુદ (કુંવારા) હૈ તો ઐસે વક્ત મેં કિસી પસંદીદા ઔરત સે નિકાહ કર લેને સે ન સિર્ફ દિલ કો સુકૂન હાસિલ હોતા હૈ બલ્કે સારે આઝાએ-જિસ્મ (જિસ્મ કે હિસ્સોં) મેં એક નઈ કુવ્વત કા ઈઝાફા હો જાતા હૈ. ઔર દિલ ફર્તે-ખુશી સે બાગ બાગ હો જાતા હૈ.

નિકાહ કરના અગરચે ફર્ઝ નહીં હૈ મહેઝ સુન્નતે રસૂલુલ્લાહ સ્વલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ હી હૈ મગર જબ કિસી આદમી કે ઝિના મેં મુબ્તિલા હો જાને કા અંદેશા લાહિક હો જાએ ઔર કોઈ ઔરત ભી નિકાહ કે લિયે આમાદા (રાઝી) હો જાએ તો ફિર નિકાહ કરના વાજિબ હો જાતા હૈ. ઔર ઐસી હાલત મેં નિકાહ કે લિયે કર્ઝ લેને કી ભી શરઅન ઈજાઝત હૈ.

બકૌલે હઝરત ઈબ્ને અબ્બાસ રદિયલ્લાહુ તઆલા અન્હુ અગર કોઈ હુર્રહ (આઝાદ, અઅલા નસબ) ઔરત દસ્તિયાબ ન હો (ન મિલે) તો કિસી બાંદી યાની કિસી કમ હેસિયત વ કમ-માયા ઔરત સે નિકાહ કર લેના અફઝલ વ બેહતર હૈ.

આમ તૌર પર દેખા ગયા હૈ કે જિન નૌજવાન લળકિયોં ઔર લળકોં કે નિકાહ વ શાદી મેં દેર હોતી હૈ વો જલક (મર્દો કી તરહ ઔરતેં ભી અપની ઉંગલી યા કિસી ઔર સખ્ત ચીઝ સે જલક યા જિમાઅ યા મુસાહિકત કા અમલ કરતી હૈં) યા હમ-જિન્સી (ઔરતોં કા ઔરતોં સે ઔર મર્દો કા મર્દો સે

હમબિસ્તરીં) કે ઝરિયા અપની આતિશે શેહવત કો ફરૂ (દૂર) કરને મેં મસરૂફ હો જાતે હૈં તો માલૂમ હોના ચાહિએ કે હુસૂલે શેહવત કે લિયે મુશ્ત-ઝની (જલક) લગાના હરામ ઔર મૂજિબે લાનત હૈ. (ફતાવા રહીમિયા, જિલ્દ ૪, સફહા ૨૭૬)

અગર કિસી શખ્સ કો નિકાહ કી સહૂલિયત મયસ્સર ન હો તો ઐસી હાલત મેં ઉસકો લગાતાર રોઝે રખના તલ્કીન કિયા ગયા હૈ. જલક વ ઈહ્તેલામ સે ન સિર્ફ કુવ્વતે-બાહ કો શદીદ નુકસાન પહોંચતા હૈ બલ્કે સારે હી આઝાએ-બદન (બદન કે હિસ્સે) કમઝોર હો જાતે હૈં. તિબ્બી નુક્તએ નિગાહ સે ઐસે ગૈર-શાદી-શુદા નૌજવાનોં કો અપની ગિઝા મેં અંડા, મછલી ઔર ઝિયાદા મિકદાર મેં ગોશ્ત, ઝિયાદા મિર્ચ, ગરમ મસાલિહે, ચાય વ કેહવા તર્ક કર (છોળ) દેના ચાહિએ. ગિઝા કી મિકદાર ભી કમ કર દેના ઝરૂરી હૈ. સબ્ઝિયાં, દાલેં, સત્તૂ, દહી વગૈરા અશ્યા ઈસ્તેમાલ કરના ચાહિએ.

જિમાઅ કે લિયે મુનાસિબ જગા કા ઈન્તિખાબ

જિસ વક્ત નફસાની ખ્વાહિશ કા ગલ્બા હો ઔર જિમાઅ કી સચ્ચી ખ્વાહિશ પૈદા હો ઔર સેહતમંદ બીવી ભી મૌજૂદ હો તો ફિર જિમાઅ સે ફરાગત હાસિલ કરને મેં જિસ કદર ભી મુમકિન હો મુંદરજા-ઝેલ (નીચે બતાઈ ગઈ) હિદાયાત પર અમલ કર લેના બહોત ઝરૂરી હૈ.

(૧) ઐસા મકામ ન હો જહાં કિસી ગૈર શખ્સ કે આને જાને, તાકને ઝાંકને યા સુહબત કે વક્ત મિયાં બીવી કી બાતચીત, હંસી મઝાક ઔર હરકાત વ સકનાત (હરકત કરને ઔર ઠહેરને) કી આવાઝેં સુનને કા ખૌફ હો, જહાં યે ખતરા હો કે કોઈ શખ્સ આ જાએગા ઔર દેખ લેગા યા દૂસરે કમરા મેં

કોઈ મૌજૂદ હૈ જો હમારી આવાઝોં કો સુન સકતા હૈ તો ઐસી જગા સુહબત કરને મેં પૂરા પૂરા લુત્ફ (મઝા) હાસિલ ન હોગા ઔર ઐસી હાલત મેં સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી છૂટના) ભી મુમકિન હૈ.

(૨) ઐસા તંગ વ તારીક (અંધેરે વાલા) કમરા ન હો જિસમેં હવા કા ગુઝર ન હો, મકડી કે જાલે, છિપકલી, ચૂહે વગૈરા ન હોં કે કભી કભી ઉનકી અચાનક હરકાત સે ખૌફ વ ડર કા માહોલ પૈદા હો જાતા હૈ ઔર સુહબત કે વક્ત ઝરા સી આહટ ભી સારા મઝા ખરાબ કર દેતી હૈ.

(૩) કમરા મેં મસેહરી, પલંગ યા ચારપાઈ જો ભી હો મુનાસિબ સાઈઝ કી હો. બહોત ઢીલી ઢાલી, છોટી, કમ ચૌડી ઔર ચરચરાને વાલી ન હો બલ્કે ખૂબ કસી હુઈ હો, અગર ઝમીમ પર ફર્શ હો તો યે ઝિયાદા બેહતર હૈ. ઉસ પર મુલાઈમ ગદ્દા, સાફ ચાદર બિછી હો, મુનાસિબ ઊંચાઈ કે દો સાફ તકિયે મૌજૂદ હોં. બહોત મુલાઈમ સ્પંચ કે ગદ્દે ભી મૌઝૂં નહીં જિનમેં બદન ધંસ જાએ ઔર હરકત મેં મુશ્કિલ પેશ આએ.

(૪) કમરા મેં ન તો બિલ્કુલ અંધેરા હી હો ઔર ન હી તેઝ રૌશની કા બલ્બ હો બલ્કે ઝીરો પાવર કા નીલે (બ્લયૂ) યા સબ્ઝ (હરા) રંગ કા બલ્બ હો તો ઝિયાદા અચ્છા હૈ. બિજલી ન હો તો મિટ્ટી કે તેલ (કેરોસીન ઑઈલ) કી લાલ્ટીન કે બજાએ સરસૂં કે તેલ કા ચિરાગ મુનાસિબ હૈ જિસકી લવ ભી બહોત મધ્ધિમ હો. ઈસલિયે કે ઔરત મેં શર્મ વ હયા ફિતરી ચીઝ હૈ. તેઝ રૌશની મેં બર્હના (નંગે) હો કર સુહબત કરાને મેં શર્મ વ હયા આડે આતી હૈ. ઐન સુહબત કે વક્ત રૌશની ગુલ કર દેં.

(૫) ગરમી કે મૌસમ મેં છત પર સુહબત કરના હો તો મચ્છરદાની લગા કર પર્દા કર લિયા જાએ.

(૬) મૌસમ કે મુતાબિક સરદી વ ગરમી સે બચાઓ કે લિયે મુમકિન હો તો હીટર યા કૂલર કા ઈન્તિઝામ ભી મુનાસિબ હૈ.

(૭) ચૂંકે સુહબત કે બાદ પેશાબ કરના ઝરૂરી હૈ. તો શર્મગાહ ધોને કે લિયે મુનાસિબ જગા ઔર પાની કા ઈન્તિઝામ ભી હો.

(૮) અગર ઔરત કી ગોદ મેં કોઈ બચ્ચા હોતો ઉસકો ભી બિલ્કુલ કરીબ હી દૂસરે પલંગ પર લિટા દિયા જાએ તાકે બચ્ચે કે રોને પર એકદમ ઔરત કો ઉઠ કર ન જાના પળે.

જિમાઅ સે કબ્લ (પેહલે) ઝરૂરી અશ્યા (ચીઝોં) કા ઈન્તિઝામ

જિસ રાત મેં જિમાઅ કરને કા ઈરાદા હો તો દિન હી મેં મુંદરજા ઝેલ તય્યારી ઔર ઈન્તિઝામ કર લેં.

(૧) મર્દ અપની હજામત બનવા લેં. ગૈર ઝરૂરી બાલ સાફ કર લેં ઔર અગર ગુસ્લ કિયે હુએ ઝિયાદા દિન હો ગએ હોં તો અચ્છી તરહ ખુશબૂદાર સાબુન સે ગુસ્લ કર લેં ઔર સાફ કપળે પહેન લેં.

(૨) સુબહ હી સે બીવી કો ભી બાખબર કર (બતા) દેં કે આજ રાત સુહબત કરને કા ઈરાદા હૈ તાકે વો ભી બગલ વ ઝેરે-નાફ (નાફ કે નીચે કે) બાલોં કી સફાઈ ઔર ગુસ્લ સે દિન હી મેં ફારિગ હો કર અપને આપકો આરાસ્તા કર (સજા) લે. અગર બીવી કિસી તરહ કા ઉઝર બયાન કરે તો ઉસકી બાત માન કર ઉસ વક્ત સુહબત કા ઈરાદા તર્ક કર (છોળ) દેં. ઉસકી મરઝી કે ખિલાફ સુહબત મેં કોઈ લુત્ફ હાસિલ ન હોગા.

હર મર્દ કો ઈસ બારે મેં અપને અંદર સબ્ર વ તહમ્મુલ (બર્દાશ્ત) કા મઅદા ઝરૂર પૈદા કરના ચાહિએ.

(૩) ચૂંકે જિમાઅ કે બાદ કોઈ મુરગ્ગન (રૌગન વાલી, ચિકની) ગિઝા ખા લેને સે કિસી કિસ્મ કી કમઝોરી નહીં આતી હે ઈસલિયે પેહલે સે કોઈ ચીઝ હલ્વા વગૈરા ઘર મેં તય્યાર કરા લેં યા બાઝાર સે લા કર રખ લેં. કમ અઝ કમ ગુળ તો હર વક્ત ઘર મેં રેહના હી ચાહિએ. સરદી કા મૌસમ હો તો થરમાસ મેં ગર્મ દૂધ, ચાય યા કૉફી જો ભી મરગૂબ (પસંદ) હો ઉસકા ઈન્તિઝામ કર લેં યા ઈસ કિતાબ મેં દી હુઈ કોઈ દવા તય્યાર કરકે રખ લેં.

(૪) અગર મર્દ કો બીળી, સિગ્રેટ યા તમ્બાકૂ ખાને કી આદત હો તો મુંહ કો બહોત મુબાલગા (અચ્છી તરહ) કે સાથ સાફ કર લેં તાકે મુંહ કી બદબૂ બીવી કો નાગવાર (બુરી) માલૂમ ન હો. બેહતર હૈ કે ઈલાઈચી ચબા લેં.

(૫) જિમાઅ કે વક્ત ખુશ્બૂ ઝરૂર ઈસ્તેમાલ કરેં. બીવી કે ભી ખુશ્બૂ લગાએં બલ્કે ઉઝ્વ (શર્મગાહ) પર ભી કોઈ સંદલી (તેલ વાલા) ઈત્ર ભી મલ લેં કે ઔરત કા રહમ (બચ્ચાદાની) ખુશ્બૂ કા આશિક હે.

(૬) બિસ્તર કો નાપાકી સે બચાને કે લિયે ઐસા કપળા ભી નિકાલ કર રખ લેં જિસકો સુહબત કે વક્ત બિસ્તર પર બિછા સકે. મૌસમ કે એતિબાર સે ઓઢને કે લિયે કમ્બલ યા ચાદર ભી રખે જિસકો સુહબત કે વક્ત જિસ્મ પર ડાલા જા સકે. બિલ્કુલ બર્હના (નંગે) હો કર સુહબત કરના ભી મના હૈ.

(૭) સુહબત કે બાદ શર્મગાહોં કો સાફ કરને કે લિયે દો છોટે તૌલિયે, રૂમાલ યા કોઈ ઔર દો કપળે ભી રખ લિયે જાએં. એક હી કપળે સે મર્દ વ ઔરત દોનોં અપની શર્મગાહ

સાફ ન કરેં, ઈસમેં ભી હિકમત હૈ.

(૮) સુહબત કે બાદ શર્મગાહ કો ધોને કે લિયે અગર સરદી કા મૌસમ હો તો હલ્કે ગર્મ પાની કા ઈન્તિઝામ ભી રખેં. ઈસલિયે કે ફૌરન ઠંડે પાની સે શર્મગાહ ધોના મર્દ કે લિયે નુકસાન-રસાં હો સકતા હૈ.

(૯) અગર જિમાઅ કે વક્ત કોઈ મુલઝ-ઝઝ (લઝઝત દેને વાલા) તિલા યા ક્રીમ ઈસ્તેમાલ કરના હો તો વો ભી ફરાહમ કર લેં.

(૧૦) અગર ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) સે બચાઓ ઝરૂરી હો તો માનિએ-હમલ (હમલ રોકને વાલી) ચીઝ ભી મૌજૂદ હોના ચાહિએ.

જિમાઅ કે વક્ત ઈન બાતોં કા ઝરૂર લિહાઝ રખા જાએ

ઈસ બારે મેં ઝરૂરી બાતેં આદાબે-મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ મેં દેખ લી જાએં.

(૧) જિમાઅ કે વક્ત મિયાં બીવી દોનોં કા બાવુઝૂ હોના અફઝલ વ બેહતર હૈ.

(૨) જિમાઅ કે વક્ત કિબ્લા રુખ હરગિઝ ન હોં. જિસ તરહ પેશાબ પાખાના કે વક્ત કિબ્લા કા એહતિરામ ઝરૂરી હૈ ઉસી તરહ સુહબત કે વક્ત ભી ઈસકા લિહાઝ રખેં.

(૩) જિમાઅ કે વક્ત મસ્નૂન દુઆઓં કા પઢના શૈતાન સે હિફાઝત કા ઝરિયા હૈ. ઈન દુઆઓં કી બરકત સે અગર હમલ કરાર પા જાએ તો જો ઔલાદ પૈદા હોતી હૈ વો શયાતીન કે અસર સે મેહફૂઝ રેહતી હૈ.

(૪) અગર એક બાર સુહબત કરને કે બાદ ફિર ઉસી વક્ત દોબારા સુહબત કરને કા તકાઝા હો તો ગુસ્લ યા તયમ્મુમ ઝરૂર કર લેં.

(૫) જિમાઅ કે વક્ત બાતેં ન કરેં.

જિમાઅ કે લિયે ખાસ મૌસમ

કાઈનાત કી હર ચીઝ મેં ઈન્સાન કે લિયે દર્સે ઈબરત વ નસીહત મૌજૂદ હે. ચુનાંચે હેવાનાત કી ઝિંદગી પર નિગાહ ડાલી જાએ તો ઉનસે ભી હમકો બહોત કામ કી બાતેં માલૂમ હોતી હૈં. હમ દેખતેહૈં કે મુખ્તલિફ જાનવરોં ઔર પરિન્દોં મેં શૌકે-જિમાઅ અલગ અલગ મૌસમોં મેં ઉભરતા હે. મસ્લન કુત્તોં મેં શેહવત કંવાર કારંગ કે મહીનોં મેં જોશ પર આતી હે. કોઈલોં મેં સાવન કે મહીને મેં ઔર બુલ્બુલોં મેં માઘ કે મહીના મેં શેહવત કા હેજાન હોતા હે. ઈસી તરહ ઔર જાનવરોં ઔર પરિન્દોં કા હાલ હે. મગર હઝરતે-ઈન્સાન મેં જિમાઅ કી ખ્વાહિશ કે ઉભાર કા કોઈ ખાસ મૌસમ યા વક્ત નહીં હે. ઈસલિયે કે ઈન્સાનોં કે મિઝાજ ફિતરતન ભી નીઝ બલિહાઝે આબ વ હવા ઔર ઈલાકાઈ મૌસમ કે મુખ્તલિફ હોતે હૈં. ફિર ભી એહલે ઈલ્મ વ એહલે હિકમત ને નિઝામે કાઈનાત પર ગૌર વ ફિક્ર કે બાદ મૌસમોં કે એતિબાર સે ભી કુછ હિદાયતેં લિખી હૈં જિન પર અમલ કરકે બેહતરીન ફવાઈદ હાસિલ કિયે જા સકતે હૈં.

ચુનાંચે લિખા હે કે ચાંદની રાતોં મેં જવાન વ ખૂબસૂરત ઔરત સે જિમાઅ કરને મેં કુવ્વત મેં ઝિયાદગી ઔર બે-પાયાં સુરૂર (બહોત ઝિયાદા ખુશી) વ નિશાત હાસિલ હોતા હે.

બરસાત કે મૌસમ મેં બિજલી કી કળક સે જિસ્મ મેં

ફુરતી આતી હૈ ઔર શેહવત ઉભરતી હૈ. ઉધર સાવન ભાદોં (મૌસમે બરસાત) કે મહીનોં મેં ઔરતોં મેં ભી પિયા મિલન (મેહબૂબ સે મિલને) કા શૌક ઝિયાદા હી હોતા હૈ. ચુનાંચે જબ બાદલ ગિળગિળાતે હોં ઔર બિજલી ચમકતી હો ઉસ વક્ત સુહબત ઝરૂર કરની ચાહિએ. ઈન દિનોં મેં જિમાઅ કરને સે બહોત કમ ઝરર હોતા હૈ.

સરદી: કા સારા હી ઝમાના જિમાઅ કે લિયે બહોત મુફીદ હૈ. ઈસ મૌસમ મેં કુવ્વતે હઝમ તેઝ હોતી હૈ. લિહાઝા મુકવ્વી (તાકતવર) ગિઝાએં ખાને સે કુવ્વત મેં ઈઝાફા હોતા હૈ. ઈસલિયે મૌસમે-સરમા મેં ઝિયાદા જિમાઅ કરને સે ભી કમઝોરી પૈદા નહીં હોતી હૈ. ઈસ મૌસમ મેં રાત કા વક્ત ઝિયાદા મુનાસિબ હૈ.

મૌસમે બહાર: યાની ચીત વ બેસાખ કે મહીનોં મેં તાકતવર હવા ચલતી હૈ. ઈસલિયે જિમાઅ કે લિયે યે મૌસમ ભી બહોત અચ્છા ઔર મુનાસિબ હૈ. કિસી ભી વક્ત મુબાશિરત કર સકતે હૈં.

મૌસમે ગરમા: ઈસ મૌસમ મેં મની વ ખૂન પતલે હો જાતે હૈં. કુવ્વતે હઝમ કમઝોર હો જાતી હૈ. મુકવ્વી ગિઝા કે હઝમ મેં દિક્કત હોતી હૈ ઈસલિયે ઈસ મૌસમ મેં ઝિયાદા સે ઝિયાદા લમ્બે વક્ફા સે જિમાઅ કરના ચાહિએ. જલ્દ જલ્દ જિમાઅ કરના હરગિઝ મુનાસિબ નહીં હૈ.

હુકમા ને એક નીંદ સોને કે બાદ જિમાઅ કરના ઝિયાદા મુફીદ બતાયા હૈ.

કદીમ હુકમાએ હિન્દ (વેદોં) ને જવાન વ તંદુરુસ્ત લોગોં કે લિયે મૌસમ કે લિહાઝ સે જિમાઅ કરને કે બારે મેં જો

કુછ લિખા હૈ વો ભી મુલાહિઝા ફરમાએં. મગર ઈસ ઝમાના મેં જબ્કે કુવા (રગેં વ પઠ્ઠે) પેહલે કે મુકાબ્લા મેં બહોત કમઝોર હૈં, તરમીમ (તબ્દીલી) કી ઝરૂરત હૈ.

હુકમાએ હિન્દ ને પૂરે સાલ કો ૬ ફસ્લોં (હિસ્સોં) પર તકસીમ કરકે લિખા હૈ કે અઘન પૂસ ઔર માહ વ ફાગુન કે મહીનોં મેં અપની તાકત કે અંદાઝ સે જિમાઅ કરેં, કોઈ મર્ઝ પૈદા ન હોગા બલ્કે આરામ મેહસૂસ હોગા.

બસંત રુત (ફસ્લે બહાર) યાની ચૈત બૈસાખ કે મહીનોં મેં તીસરે ચૌથે રોઝ સુહબત કરેં.

બરખા રુત (બારિશ કા મૌસમ) યાની સાવન ભાદોં મેં પાંચવેં દિન જિમાઅ કરના મુનાસિબ હૈ. જબ બાદલ ઉમંડ રહે હોં, પાની બરસ રહા હો, બિજલી ચમક રહી હો ઉસ વક્ત મુબાશિરત કરના લુત્ફ-અંગેઝ હોતા હૈ.

જીઠ વ અસાઢ યાની ગરમી કે મૌસમ મેં ૧૫વેં દિન સે પેહલે સુહબત કરના ઠીક નહીં હૈ.

યે ભી લિખા હૈ કે હૈઝ ખત્મ હોને પર જબ ઔરત ગુસ્લ કર ચુકે તો ઉસ વક્ત સુહબત ઝરૂર કરના ચાહિએ કે યે ઔરત કી અપની ખ્વાહિશ કા વકત હોતા હૈ.

બાઝ હિન્દી કિતાબોં મેં અમાવસ, ઈકાદશી વ પૂર્નમાશી યાની કમરી (ચાંદ કે) મહીના કી પેહલી, ૧૧વીં ઔર ૧૪વીં રાત મેં જિમાઅ કરને સે મના કિયા હૈ ઔર લિખા હૈ કે ઈન તારીખોં મેં જિમાઅ કરને સે ઉમ્ર કમ હોતી હૈ ઔર બીમારી સતાતી હૈ.

મૌલાના ઈમામ ગઝાલી રહમતુલ્લાહિ અલૈહ ને ભી કમરી મહીના કી પેહલી, ૧૫વીં ઔર આખરી શબ (રાત) મેં સુહબત કરના મકરૂહ લિખા હૈ. કેહતે હૈં કે ઈન તીનોં રાતોં મેં

સુહબત કે વક્ત શયાતીન મૌજૂદ હોતે હૈં. હઝરત મૌલાના મુહમ્મદ ઈસ્હાક સાહબ દેહલ્વી ને ભી અપની કિતાબ "રિફાહુલ મુસ્લિમીન" મેં મઝકૂરા-બાલા (ઊપર ઝિક્ર કી ગઈ) રાતોં કે અલાવા શબે ચહાર શંબા (બુધ કી રાત) મેં, શબે ઈદૈન (ઈદ કી રાતોં) ઔર ઉસ રાત મેં જિસકી સુબહ કો સફર કા ઈરાદા હો, સુહબત કરને કો મના કિયા હૈ ઔર બતાયા હૈ કે ઈન તારીખોં મેં શયાતીન સુહબત કરતે હૈં. અગરચે યે કોઈ ફિકહી મસ્અલા નહીં હૈ, બુઝુર્ગોં કે મુકાશિફાત (બુઝુર્ગોં કો ગૈબ કી બાતોં કામાલૂમ હો જાના) હૈં જિન પર અમલ સે ફાઈદા કે સિવા નુકસાન કા ઈમકાન નહીં

કસરતે-જિમાઅ (ઝિયાદા હમબિસ્તરી) કે નુકસાનાત

આપને દેખા હોગા કે બાઝ દવાઓં કી ગોલિયાં મૂંગ કે દાને કે બરાબર, કુછ દવાઓં કી ગોલિયાં કાલી મિર્ચ યા મટર કે દાને કે બરાબર ઔર કિસી દવા કી ગોલી ફાલ્સા યા જંગલી બૈર કે બરાબર હોતી હૈ જિનકો મુઆલિજ અપને મરીઝોં મેં સે કિસી કો એક ગોલી કિસી કો દો ગોલી દિન મેં એક બાર, કિસી કો દો ઔર તીન બાર ખાને કો બતાતે હૈં. બાઝ યૂનાની ઔર આયુર્વેદિક મુકવ્વી દવાઓં કે શરબત કિસી કો દિન મેં દો બાર ઔર કિસી કો દિન મેં તીન ચાર બાર ઈસ્તેમાલ કરને કો કહા જાતા હૈ. દવાઓં કી મિકદાર ઔર વકફા દવાસાઝ (દવા બનાને વાલી) કમ્પની યા મુઆલિજ (ઈલાજ કરને વાલે) મુકર્રર કરતે હૈં. અબ અગર કઈ મરીઝ કિસી ખુશ-ઝાઈકા (લઝીઝ) દવા કો અપની મરઝી સે ઝિયાદા મિકદાર મેં

ઈસ્તેમાલ કરને લગે તો વો મુફીદ દવા ઉસકે લિયે અકસર વ બેશતર નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલી) સાબિત હોતી હૈ.

એક શખ્સ ને મેરી કિતાબ “આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ” મેં લાઈકો-પોડિયમ એક લાખ નંબર કે ફાઈદે પઢ કર રોઝાના એક ખોરાક લેના શુરૂ કર દી તો ઉસકો નુકસાન હુવા ઔર મુજકો શિકાયત લિખ કર ભેજી હાલાંકે કિતાબ મેં સાફ લિખા હુવા થા કે સિર્ફ એક ખોરાક લી જાએ.

અબ મિસાલોં સે મુજે યે સમજાના મકસૂદ હૈ કે જિસ તરહ મુફીદ વ મુકવ્વી ગિઝાએં ઔર દવાએં ઝિયાદા મિકદાર મેં ઔર મુકર્રરા વકફા કે ખિલાફ બહોત જલ્દ જલ્દ દી જાએં તો વો બજાએ ફાઈદા કે ઉલ્ટા નાકાબિલ-તલાફી નુકસાન પહોંચા સકતી હૈં. બિલ્કુલ ઈસી તરહ જિમાઅ કે જો ફાઈદે ઈસ કિતાબ કે શુરૂ મેં તેહરીર કિયે હૈં ઔર જો કાઈદે, તરીકે ઔર ઝાબ્તે બયાન કિયે હૈં ઉનકે મુતાબિક હી જિમાઅ કરને સે ફાઈદા હોગા. ઔર અગર ઈસકે ખિલાફ અમલ કિયા યાની મહેઝ લઝઝતે-જિમાઅ મેં ગુમ હો કર બહોત જલ્દ જલ્દ બે-વક્ત વ બે-મહલ (બે-મૌકા) જિમાઅ કિયા તો વો યકીનન નુકસાન-રસાં હોગા ઔર ઝુઅફ વ કમઝોરી કે અલાવા મુખ્તલિફ કિસ્મ કે અમરાઝ મેં મુબ્તિલા હોગા. ઈસલિયે યે બહોત ઝરૂરી હૈ કે કિસી ભી હાલત મેં ન તો હદ્દે-એતિદાલ સે બઢા જાએ ઔર ન હી ગલત તરીકોં પર અમલ કિયા જાએ.

કસરતે જિમાઅ સે જિસ્માની કમઝોરી કે અલાવા જિરયાન (પેશાબ કે સાથ મની આના) વ સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (મની જલ્દી છૂટને) કા મર્ઝ લાહિક હો જાતા હૈ, ઉઝવે તનાસુલ (શર્મગાહ) મેં સુસ્તી ઔર ઢીલા પન પૈદા હો જાતા હૈ. જિસકી વજહ સે જિમાઅ કે વક્ત ઔરત કી તસ્કીન (તસલ્લી) નહીં

હોતી ઔર ઐસી સૂરત મેં ઔરત કો શૌહર સે યા મુબાશિરત સે નફરત હો જાતી હે જો આગે બઢ કર કિસી વક્ત મિયાં બીવી કે દરમિયાન જુદાઈ કા સબબ બન સકતી હે.

ઐસે લોગ જિનકો મુકવ્વી વ મુનાસિબ ગિઝાં મયસ્સર નહીં આતી હે, સિર્ફ દાલ ચાવલ, સબ્ઝી રોટી પર ગુઝારા કરતે હેં ઉન્હેં બેહિસાબ મુબાશિરત સે શદીદ નુકસાન પહોંચતા હે. સુહબત કે બાદ કોઈ મુરગ્ગન ગિઝા ન ખા સકને કે સબબ થોળે હી અરસા મેં ન સિર્ફ રગ પઠ્ઠે સુસ્ત વ કમઝોર ઔર દિમાગ ઝઈફ હો જાતા હે બલ્કે સારે હી આઝાએ-બદન (બદન કે હિસ્સે) લાગર વ કમઝોર હો જાતે હૈં.

કસરતે જિમાઅ સે સિર્ફ જિસ્મ હી કમઝોર નહીં હોતા બલ્કે રૂહાની કુવ્વત ભી મુતાસ્સિર હોતી હે. ઈસલિયે ઝરૂરી હે કે શુરૂ સે હી અપની જિન્સી ખ્વાહિશ કો કાબૂ મેં રખા જાએ તાકે આખિર ઉમ્ર તક જિન્સી કુવ્વત બહાલ રહે ઔર વો હમેશા અપને અંદર જવાનોં જૈસી કુવ્વત મેહસૂસ કરે.

એક બુલંદ-પાયા (બળે) હકીમ કા કૌલ હે કે મની તુમ્હારી આંખોં કી રૌશની હે ઔર તુમ્હારે બાઝુઓં મેં સખ્તી હે, તુમ્હારે પૈરોં કી પાઈદારી (મઝબૂતી) હે. ઈસલિયે ઈસકી બેજા સર્ફ (ગલત ઈસ્તેમાલ) સે હિફાઝત કરકે આંખોં, બાઝુઓં ઔર પૈરોં કો તંદુરુસ્તી કી હાલત મેં રખો ઔર ઈસકો ઝાએઅ કરકે ખુદ કો તબાહ વ હલાક ન કરો. કસરતે જિમાઅ સે કુવ્વતે-બાહ (સેક્સ) ઝઈફ વ કમઝોર હો જાતી હે ઔર ફિર રફતા રફતા (ધીરે ધીરે) આદમી બીવી સે સુહબત કરને કે કાબિલ નહીં રેહતા. અગર કિસી કો ઐસી સૂરત પેશ આએ તો બકૌલે હકીમ મહમૂદ અલી ખાન સાહિબ મરહૂમ દેહલ્વી, સબસે ઉમ્દા તદબીર યે હે કે ઉસ કદર અરસા તક જિમાઅ સે

રુકા રહે જબ તક કવાએ જિન્સી આરામ પા કર અપની અસ્લી હાલત પર ન આ જાએં ઔર ઈસકી પેહચાન યે હૈ કે તબીઅત ખુદ બખુદ જિમાઅ કી તરફ માઈલ હોને લગે ઔર ઉઝવ મેં તેઝી વ તુંદી બગૈર બીવી કી મૌજૂદગી મેં હોને લગે.

ઝુઅફે-બાહ કી કમઝોરી કા ઈલાજ હમારી દૂસરી કિતાબ "આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા દુવ્વમ (ઝુઅફે બાહ કા ઉસૂલી ઈલાજ)" મેં તેહરીર કિયા ગયા હૈ, વહાં દેખ લેં.

કિન હાલતોં મેં જિમાઅ સે કયા નુકસાન હોતા હૈ

(૧) ખુલૂએ-મેઅદા યાની ભૂકે હોને કી હાલત મેં જિમાઅ કરને સે હરાતે-ગરીઝી (બદન કીકુદરતી ગરમી) સર્દ હો જાતી હૈ જિસકી વજહ સે હરારતે-અસ્લી ઔર જિસ્મ કી કુવ્વતે-મુદાફિઅત (બચાઓ કી તાકત) કમઝોર હો જાતી હૈ, બદન લાગર ઔર આઝાએ રઈસા સુસ્ત પળ જાતે હૈં.

(૨) ખાના ખાને કે ફૌરન બાદ જબકે મેઅદા ગિઝા સે ખૂબ ભરા હો, જિમાઅ કરને સે અકસર અમરાઝે મેઅદા ખુસૂસન ઝુઅફે મેઅદા, ઝુઅફે હઝમ કા મર્ઝ પૈદા હોતા હૈ, જિગર કમઝોર ઔર આંતોં મેં ખુશ્કી પૈદા હો જાતી હૈ.

(૩) બુખાર કી હાલત મેં જિમાઅ કરને સે બદન મેં હરારત બસ જાતી હૈ જો દિક કી સૂરત ભી ઈખ્તિયાર કર સકતી હૈ.

(૪) પેશાબ કી શદીદ હાજત કો રોક કર જિમાઅ કરને સે મસાના કમઝોર હો જાતા હૈ.

(૫) પાખાના કી શદીદ હાજત કો રોક કર જિમાઅ

કરને સે બવાસીર કા મર્ઝ લાહિક હો જાતા હૈ.

(૬) આશોબે ચશ્મ (આંખ દુખને) કી હાલત મેં સુહબત કરને સે આંખોં કી તકલીફ બઢ સકતી હૈ ઔર નિગાહ કમઝોર હો સકતી હૈ.

(૭) નશા કી હાલત મેં સુહબત કરના તમામ બદન મેં ફસાદ પૈદા કરતા હૈ, ખાસ તૌર પર મર્ઝે ગંઠયા (Rehumantic Pain) પૈદા કરતા હૈ.

(૮) ઝિયાદા ગૈઝ વ ગઝબ ઔર રંજ કી હાલત મેં સુહબત કરના અવ્વલન તો બેકૈફ (બે-મઝા) હોતા હૈ ઔર રૂહ ઝિયાદા તેહલીલ હોતી હૈ. જિસ સે કમઝોરી વાકેઅ હોતી હૈ. સુહબત કે વક્ત તબીઅત મેં શગુફતગી મૌજૂદ હોના ઝરૂરી હૈ.

(૯) કિસી શદીદ બીમારી સે શિફાયાબી કે ફૌરન બાદ યા જિસ્મ સે ઈખરાજે-ખૂન (ખૂન બેહને) કે બાદ યા જિસ દિન સુબહ કો સફર કરના હો ઉસ સે પેહલી રાત મેં જિમાઅ કરને કો ભી હુકમા ને એહતિયાતન મના કિયા હૈ.

(૧૦) હૈઝ (પીરિયડ, માહવારી) વ નિફાસ (બચ્ચે કી પૈદાઈશ કે બાદ કા ખૂન નિકલને) કી હાલત મેં ઔરત સે હરગિઝ જિમાઅ નહીં કરના ચાહિએ, કે અવ્વલન તો યે સખ્ત ગુનાહ વ હરામ હૈ. દૂસરે સખ્ત મૂઝી (તકલીફ-દેહ) વ જિલ્દી અમરાઝ (ચમળી કી બીમારિયાં) પૈદા હોતે હૈં જો તમામ ઝિંદગી પરેશાન કરતે હૈં. અભી હાલ મેં એક મરીઝ ને અપના યે હાલ બતાયા કે હૈઝ કી હાલત મેં બીવી સે મુસલસલ કઈ બાર જિમાઅ કરને સે ઉસકે ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર (જોશ, ખળા હોના) હોના હી ખત્મ હો ગયા હૈ.

(૧૧) સખ્ત જિસ્માની વર્ઝિશ યા મેહનત મશક્કત કે બાદ જબ્કે બદન ખૂબ થક ગયા હો, નીઝ બારિશ મેં ભીગને યા

ગુસ્લ કે ફૌરન બાદ જિમાઅ કરને સે હરારતે-ગરીઝી (જિસ્મ કી ગરમી) કો સખ્ત નુકસાન પહોંચતા હે જિસકી વજહ સે જિન્સી ખ્વાહિશ કમ યા મફકૂદ (ખત્મ) હો જાતી હે.

ઈનકે અલાવા ફિતરી (કુદરતી) તરીકએ-જિમાઅ કો છોળ કર દૂસરે તકલીફ-દેહ તરીકોં સે જિમાઅ કરના મુખ્તલિફ આસાબી અમરાઝ ઔર કમઝોરી પૈદા કરતા હે. જિમાઅ કા ફિતરી તરીકા આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ મેં તેહરીર કિયા ગયા હે, વહાં દેખ લેં.

તિબ્બી નુક્તએ-નઝર સે લઝઝતે જિમાઅ કે લિયે જિસ્મ વ રૂહ બરાબર કે હિસ્સાદાર હેં. ઈસલિયે હુસૂલે લઝઝત કે લિયે જિસ્માની રબ્ત કે સાથ રૂહાની રબ્ત ભી ઝરૂરી હે. જિસ કદર મિયાં બીવી મેં રૂહાની યગાંગત (એક હોના) વ મુહબ્બત હોગી ઉસી કદર મુબાશિરત સે મસરૂર વ મેહઝૂઝ ઔર લુત્ફ-અંદોઝ હો સકેંગે. ઈસ તરહ કી મુબાશિરત સે બજાએ કમઝોરી કે કુવ્વતે-મર્દુમી (મર્દાના કુવ્વત) મેં ઈઝાફા (બઢના) હોતા હે.

કુછ રાઝ કી બાતેં

જિમાઅ સે મુતાલ્લિક કુછ રાઝ કી બાતેં હેં જિનકા મન્ઝરે-આમ પર લાના મુનાસિબ નહીં સમજા, જો સાહિબ પઢના ચાહેં વો દસ રૂપિયા ઔર પતા લિખા હુવા લિફાફા ભેજ કર ફોટો સ્ટેટ મંગવા સકતે હેં.

કિન ઔરતોં સે જિમાઅ કરના નુકસાન-રસાં (નુકસાન પહોંચાને વાલા) હે

હમારે બુઝુર્ગ હકીમોં ઔર તબીબોં ને ચંદ કિસ્મ કી ઔરતોં સે જિમાઅ કરને કો મના કિયા હે જિનકી તફસીલ ઈસ તરહ પર હે.

(૧) બૂઢી ઔરત સે જિમાઅ ન કરે.

(૨) નાબાલિગ ઔર કમ ઉમ્ર ઔરત સે જિમાઅ ન કરે.

(૩) બીમાર ઔરત સે જિમાઅ ન કરે.

(૪) બદ (બુરી) શકલ, ફોહળ ઔર ગલીઝ વ ગંદી રેહને વાલી ઔરત સે જિમાઅ ન કરે.

(૫) હામિલા ઔરત સે જિમાઅ ન કરે.

(૬) હેઝ વ નિફાસ કી હાલત વાલી ઔરત સે જિમાઅ ન કરે.

(૭) બાઝારી ઔરતોં, તવાઈફોં યા ઘરેલૂ આવારા ઔરતોં સે જિમાઅ ન કરે.

■ બૂઢી ઔરત સે જિમાઅ કરને મેં વો કેફ વ સુરૂર (મઝા) હાસિલ નહીં હોતા જિસ સે દિલ કો કુવ્વત વ ખુશી હાસિલ હોતી હે, નીઝ જિસ્મ મેં નઈ ઝિંદગી ઔર તાઝગી પૈદા હોતી હે. ઈસકે બજાએ એક કિસ્મ કી તકાન ઔર માંદગી પૈદા હોતી હે કયૂંકે અકસર બૂઢી ઔરતોં કે જઝબાત સર્દ હો ચુકે હોતે હેં ઔર નિસ્વાની-આઝા (ઔરતોં કે હિસ્સે) કી હિસ કમ હો જાને સે ઉસકી તરફસે ગર્મજોશી કા મુઝાહિરા નહીં હોતા હે.

■ કમ ઉમ્ર વ નાબાલિગ ઔરતોં સે જિમાઅ કરને મેં મર્દ કો બહોત પરેશાની હોતી હે. ઉનકી જાએ-મખ્સૂસ (શર્મગાહ)

તંગ હોતી હૈ. ઈસલિયે મર્દ કો ઝિયાદા ઝોર લગાના પળતા હૈ. જિસ સે મર્દ કે આસાબ કમઝોર હો જાતે હૈં. ઐસી હાલત મેં ઔરતોં કો ભી ઈતની તકલીફ હોતી હૈ કે આઈન્દા જિમાઅ સે નફરત હો જાતી હૈ. ચૂંકે ઐસી ઔરતોં મેં જિન્સી હૈજાન ઔર જોશ વ ખરોશ નહીં હોતા હૈ ઈસલિયે જિમાઅ કા અસ્લ મકસદે કૈફ વ સુરૂર હાસિલ નહીં હોતા હૈ.

■ બીમાર ઔરત સે સુહબત કરને મેં ઔરત વ મર્દ દોનોં કી સેહત કો નુકસાન પહોંચ સકતા હૈ. મર્દ કી ખ્વાહિશ પર અગર ઔરત દિલ ન ચાહને પર ભી ઈજાઝત દે દે તો ભી ઔરત કી બે-રગબતી કે સબબ ઉસકો ઈન્ઝાલ નહીં હોતા જિસ સે મર્દ કે ઉઝવે તનાસુલ કે આસાબ પર ખરાબ અસર પળતા હૈ

■ અગર ઔરત બદ-શકલ હો, ગંદગી કે સબબ જિસ્મ સે બદબૂ આતી હો, બનાઓ-સિંઘાર મેં ભી ફોહળ પન હો તો ઐસી ઔરત કે સાથ જિમાઅ કરને મેં જિમાઅ કા મકસદે અસ્લી યાની દિલ કો ખુશી ઔર રૂહાની મસર્રત (ખુશી) હાસિલ નહીં હોતી હૈ.

■ હામિલા ઔરત સે અગરચે હમલ કે ઈબ્તિદાઈ (શુરૂ કે) ૨-૩ મહીનોં મેં સુહબત કી જા સકતી હૈ મગર ઈસ્કાતે-હમલ (હમલ ગિરને) કે અંદેશે સે સુહબત ન કરના બેહતર હૈ. ઔર અગર ઐસા અંદેશા ન હો તો કોઈ હરજ નહીં. મગર જબ ઔરત કા પેટ આખિર મહીનોં મેં ઝિયાદા બઢ જાએ તો સહીહ તરીકા પર જિમાઅ કરના મુમકિન નહીં હોતા જિસ સે મકસૂદે અસ્લી યાની કૈફ વ સુરૂર હાસિલ નહીં હોતા, ઈસલિયે ઐસી હાલત મેં ભી જિમાઅ સે ગુરેઝ (બચના) બેહતર હૈ.

■ હેઝ વ નિફાસ વાલી ઔરતોં સે જિમાઅ કરના અવ્વલ તો શરઅન (શરીઅત સે) હરામ હૈ ઔર તિબ્બી નુક્તએ નઝર

સે ઉસ ખૂન ઔર ગંદે પાની મેં તઅફફુન (સળના) ઔર સમ્મિયત (ઝેહરીલા પન) કે સબબ મર્દ કે ઉઝવે તનાસુલ મેં લગને, નીઝ પેશાબ કી નાલી મેં પહોંચ જાને સે મુખ્તલિફ કિસ્મ કે ખતરનાક અમરાઝ લાહિક હો સકતે હૈં.

■ બાઝારી ઔરતોં મેં અકસર આતિશ્ક વ સૂઝાક જૈસે ખતરનાક અમરાઝ પાએ જાતે હૈં, ઈસલિયે ઐસી ઔરતોં સે સુહબત તો દરકિનાર (દૂર) ઉનકે સાયા સે ભી દૂર રેહના ચાહિએ વરના ઉનકી બીમારી કે જરાસીમ લગ જાને સે ન સિર્ફ ઉનકો બલ્કે ઉનકી ઔલાદ કો ભી નુકસાન પહોંચેગા ઔર ઝિંદગી ભર રોના પળેગા.

એક જિમાઅ સે દૂસરે જિમાઅ કે દરમિયાન કિતના વકફા હોના ચાહિએ

અકસર લોગ હમસે પૂછતે હૈં કે એક જિમાઅ કે બાદ દૂસરે જિમાઅ કે દરમિયાન કિસ કદર વકફા હોના ચાહિએ. યે એક ઐસા મુશ્કિલ સવાલ હૈ કે જિસકા ઐસા જવાબ દેના જો સબકે લિયે ઔર હમેશા કે લિયે મૌઝૂં (મુનાસિબ) હોના મુમકિન હૈ. ઈસલિયે કે હર શખ્સ મેં કુવ્વતે-બાહ (મર્દાના કુવ્વત) ઔર શેહવાની-ખ્વાહિશ (સેક્સ) વ જઝબાત મુખ્તલિફ હોતે હૈં. બાઝ મર્દોં મેં ઈસ કદર કુવ્વત હોતી હૈ કે વો રોઝાના બલ્કે એક રાત મેં કઈ બાર જિમાઅ કરને કી કુવ્વત રખતે હૈં ઔર ઐસા કરને મેં ઉનકો કોઈ તકાન, કમઝોરી યા ગિરાની (બોઝ) મેહસૂસ નહીં હોતી. બરખિલાફ ઈસકે, બાઝ મર્દોં મેં એક બાર જિમાઅ કરને કે બાદ દોબારા જિમાઅ કરને કી કુવ્વત પૈદા હોને કે લિયે કાફી વકફા દરકાર હોતા હૈ.

ઈસલિયે વકફા કા એક પૈમાના સબ કે લિયે મુકર્રર કરના મુનાસિબ નહીં. હર શખ્સ કો અપની કુવ્વત વ કુદરતે જિમાઅ કે એતિબાર સે ઈસ ઉસૂલ ઔર ઝાબ્તે કે તહેત અપને લિયે દરમિયાની વકફા ખુદ મુતઐયન (ફિક્સ) કર લેના ચાહિએ કે જિમાઅ કી હકીકી ખ્વાહિશ પૈદા હો ઔર જિમાઅ કે બાદ કિસી ભી કિસ્મ કી કમઝોરી, ગિરાની, તકાન વ સુસ્તી મેહસૂસ ન હો બલ્કે વો જિમાઅ કે બાદ અપને આપકો તાઝા દમ મેહસૂસ કરે. અબ યે વકફા ખ્વાહ એક હફતા હો યા એક મહીના. સેહતમંદ મર્દ નૌજવાની કી ઉમ્ર મેં શાદી કે બાદ કુછ અરસા તક ન સિર્ફ હર રોઝ બલ્કે એક રાત મેં દો તીન બાર જિમાઅ કરને કી કુદરત રખતે હૈં. ઈસલિયે કે ઉનકા ખઝાનએ-મની લબરેઝ (ભરા) હોતા હૈ ઔર તૌલીદે-મની (મની બનના) ભી ખૂબ હોતી રેહતી હૈ. મગર યે સિલસિલા ચંદ માહ બાદ ખત્મ કરકે દરમિયાની વકફા બઢાતે રેહના ચાહિએ. રોઝાના કા મામૂલ હરગિઝ નહીં બનાના ચાહિએ. ઔર કસરતે જિમાઅ કે નુકસાનાત જો ઈસ રિસાલે મેં લિખે ગએ હૈં ઉનકો બાર બાર પઢ કર કસરતે જિમાઅ સે બાઝ આ જાના ચાહિએ. પેહલે એક દિન કા વકફા ફિર દો દિન ઔર તીન દિન કા વકફા બઢા કર સરદી કે મૌસમ મેં હફતા મેં એક બાર ઔર ગરમી કે મૌસમ મેં પન્દ્રા દિન મેં એક બાર પર ઈકતિફા કરના ચાહિએ. મગર એક બાત હર હાલ મેં મલ્હૂઝ (ધ્યાન મેં) રખના ચાહિએ કે મુબાશિરત કે બારે મેં મિયાં બીવી કે દરમિયાન કિસી તરહ કા ઈખ્તિલાફ નહીં હોના ચાહિએ. ઈસલિયે કે મુબાશિરત કા સહીહ લુત્ફ વ ફાઈદા હાસિલ કરને કે લિયે આપસમેં તાલ મેલ અઝબસ (બહોત) ઝરૂરી હૈ. અગર કભી ઔરત કી તરફસે સુહબત કા તકાઝા હો તો મર્દ કો ઉસકી

દિલજૂઇ ઝરૂર કરના ચાહિએ.

ઢલતી હુઇ ઉમ્ર મેં મુબાશિરત પર કોઇ પાબંદી આઇદ (લાગૂ) નહીં કી જા સકતી હૈ. ઇસ બારે મેં સિર્ફ ઇસ કદર હી કહા જા સકતા હૈ કે ઉમ્ર કી કિસી ભી મંઝિલ મેં ઉસ વકત તક મુબાશિરત કી જા સકતી હૈ જબ તક દિલ મેં ઉમંગ વ જોશ ઔર ખ્વાહિશ કા ગલ્બા હો ઔર જિસ્મ મેં વઝીફએ-ઝૌજિયત (હમબિસ્તરી) અદા કરને કી કુવ્વત વ સલાહિયત ઔર કુદરત બગૈર કિસી દવા કે બાકી હો.

હકીમ મહમૂદ અલી ખાન સાહિબ દેહલ્વી ને "ઝિંદગી કી બહાર" નામી કિતાબ મેં ઇસ તરહ લિખા હૈ:

■ ૨૦ સાલ કી ઉમ્ર સે ૩૦ સાલ કી ઉમ્ર તક હફતા મેં એક દો બાર.

■ ૩૦ સાલ કી ઉમ્ર સે ૪૦ સાલ કી ઉમ્ર તક મહીના મેં દો તીન બાર.

■ ૪૦ સાલ કી ઉમ્ર કે બાદ જિમાઅ મુનાસિબ નહીં. હાં અગર મની કે મઅદા કી ઝિયાદતી ઇજાઝત દે તો મુઝાઇકા નહીં.

ડૉકટર બન્સલ સાહિબ ને અપની કિતાબ "જિન્સી તાલીમ (Sex Education)" મેં સફહા ૫૩ પર ઇસ તરહ લિખા હૈ કે ૪૫-૫૦ સાલ કી ઉમ્ર તક હફતા મેં એક બાર ઔર ૬૦-૬૫ સાલ કઇ ઉમ્ર મેં મહીના મેં એક દફા કરના ચાહિએ. યે ભી લિખા હૈ કે એક મુબાશિરત કે બાદ દૂસરી મુબાશિરત કમ અઝ કમ ૨૪ ઘંટા બાદ કરની ચાહિએ. અલ્બત્તા નએ શાદી શુદા જોળોં કો ચંદ રોઝ એક રાત મેં કઇ બાર સુહબત કરના ગૈર-ફિતરી નહીં કહા જાએગા.

મર્દોં મેં જિન્સી કુવ્વત વ સલાહિયત કિસ ઉમ્ર તક બાકી રેહતી હૈ

અકસર લોગોં કા ખયાલ હૈ કે મર્દોં કે અંદર જિન્સી કુવ્વત વ સલાહિયત સિર્ફ આલમે-જવાની (જવાની કી હાલત) તક બાકી રેહતી હૈ ઔર ઝિયાદા સે ઝિયાદા પચાસ સાલ તક ઔર ઈન્તિહાઈ ઉમ્ર સાઠ સલ સમજી જાતી હૈ. સાઠ સાલ કે બાદ તો ફિર આદમી કો જિન્સી કુવ્વત કે એતિબાર સે બિલ્કુલ NIL ઔર ઝીરો સમજા જાતા હૈ. યે નઝરિયા સિર્ફ ઈલ્મ વ સમજ કી કમી સે કાઈમ કિયા ગયા હૈ. વરના હકીકત યે હૈ કે મર્દોં કે અંદર જિમાઅ કી કુદરત વ કુવ્વત ઔર સલાહિયત બાકી રેહને કા તઅલ્લુક ઉનકી ઉમ્ર સે નહીં બલ્કે ઉનકી સેહત વ તંદુરુસ્તી ઔર જિસ્માની કુવ્વત પર મુન્હસિર હૈ. જિન લોગોં કી અચ્છી સેહત હોતી હૈ, ગમ વ ફિક્ર સે આઝાદ હોતે હૈં, બેહતર વ મુફીદ ગિઝાઓં કે ઈસ્તેમાલ કે સાથ શુરૂ સે હી વઝીફએ-ઝૌજિયત કી અદાઈગી (હમબિસ્તરી કરને) મેં એતિદાલ સે કામ લેતે હૈં ઔર સુહબત કે સહીહ તરીકોં સે વાકિફ હોતે હૈં, સુહબત કે બાદ મુરગ્ગન ગિઝા ખાને કા એહતિમામ રખતે હૈં, ઉનકે અંદર આખિર ઉમ્ર તક જિન્સી કુવ્વત વ સલાહિયત બાકી રેહતી હૈ. ખ્વાહ ઉનકી ઉમ્ર ૭૦ સાલ હો યા ૯૦ સાલ.

મેરે એક કરમ-ફરમા સય્યદ શરીફુલ-હસન સાહિબ મરહૂમ ને મુજે બતાયા કે (ગાલિબન) ઉનકે મામૂં સાહિબ ને ૮૦ સાલ કી ઉમ્ર મેં એક જવાન ઔરત સે નિકાહ કિયા ઔર ઉસ સે ઔલાદેં ભી પૈદા હુઈં. વો ઈસ બાત પર ભી કફે-અફસોસ (અફસોસ સે હાથ) મલતે થે કે વો ઉનસે ઈસ કુવ્વત

કા રાઝ યા વો અદવિયાત માલૂમ ન કર સકે જિનકે સબબ ઉનમેં યે કુવ્વત આલમે-પીરી (બુઢાપે) મેં ભી બાકી રહી.

મેરે એક ઔર મુખ્લિસ દોસ્ત મરહૂમ ને અપને ખુસર સાહિબ કે બારે મેં બતાયા થા કે ઉન્હોંને ૭૫-૭૬ સાલ કી ઉમ્ર મેં એક જવાન બાકિરા (પાક દામન) ઔરત સે નિકાહ કિયા ઔર ઉસ સે ઔલાદ ભી પૈદા હુઇ.

એક તિબ્બી કિતાબ ઈલાજુલ-અમરાઝ (યે કિતાબ ન્યુ સિલ્વર એજન્સી ભિંડી બાઝાર બમ્બઇ સે મિલ સકતી હે) કે મુસન્નિફ હકીમ સય્યદ ઈબરાહીમ સાહિબ ને જો હઝરત શૈખ અબ્દુલ કાદિર જીલાની રહમતુલ્લાહિ અલૈહ કી આઠવીં પુશ્ત મેં હૈં, બહવાલા શમ્સુલ હુકમા ડૉકટર ગુલામ જીલાની સાહિબ જો શાહે ઈરાન કે પ્રાઈવેટ મુઆલિજ થે, નક્લ કિયા હે કે ઉનકે વાલિદે મુહતરમ કો એક ઔરત મિલી જો કેહતી થી કે કમસિની મેં ઉસકો એક સાધૂ અપને સાથ લે આયા થા. જબ વો બાલિગ હુઇ તો વો બિલ્કુલ બૂઢા હો ચુકા થા. વો ઈસ દવા (ચૂંકે ઈસ નુસ્ખા મેં હરામ ચીઝ ભી હે ઈસલિયે ઉસકો નક્લ નહીં કિયા હે) કે ઈસ્તેમાલ સે જવાન હો ગયા. ઉસકે બાલ બિલ્કુલ સિયાહ હો ગએ. વો કઇ સાલ તક ઉસકે સાથ રહી, જૈસે મિયાં બીવી રેહતે હૈં ઔર ઉસે સુહબત મેં જવાન મર્દો જૈસા હિઝ (મઝા) આતા રહા. મરતે દમ તક ઉસકા યહી હાલ રહા. આખિર વો આગોશે-અજલ મેં ચલા (મર) ગયા ઔર વો તન્હા રેહ ગઈ.

ડૉકટર ગુલામ જીલાની સાહિબ ને બતાયા કે વો અપને સાથ શાદી કે વાદા પર ઔર ભી નુસ્ખે બતાને પર આમાદા થી મગર વાલિદ સાહિબ તય્યાર ન હુએ.

રિસાલા રોઝગાર દેહલી કી માહ અકતોબર ૧૯૯૮

કી ઈશાઅત મેં સફહા ૪૦ પર લિખા હૈ કે યોગો સલાવિયા (યૂરપ કા એક ખિત્તા-હિસ્સા હૈ) મેં એક છોટે સે ગાંવ કે કરીબ એક ચશ્મા દરયાફ્ત કિયા ગયા હૈ જિસકે પાની મેં ઝબરદસ્ત કુવ્વતે-મર્દાંગી મૌજૂદ હૈ. એક અખબારી નુમાઈન્દા કો ગુઝિશ્તા સાલ ઈસ પાની મેં મર્દાના તાકત કે ઔસાફ (ખૂબિયોં) કા પતા માલૂમ હુવા તો ઉસને વહાં જા કર સૈંકળોં મર્દોં કે મુંતાલ્લિક માલૂમાત હાસિલ કીં ઔર યે નતીજા નિકાલા કે ઉસ ગાંવ કે મર્દ ૮૦-૯૦ સાલ કી ઉમ્ર હો જાને કે બાવજૂદ ઔરતોં સે જિમાઅ કરને કી ઝબરદસ્ત કુવ્વત રખતે હૈં. વહાં કે એક મર્દ ને તીન ઔરતોં સે શાદી કી ઔર ઉસકે ૨૧ બેટે હૈં. ૨૧વાં બેટા ૮૧ સાલ કી ઉમ્ર મેં પૈદા હુવા...... દુન્યા ભર કે બૂઢે ઔર જિનકે ઔલાદ નહીં હૈ, ઈસ પાની કો ઈસ્તેમાલ કરને કે લિયે વહાં પહોંચ રહે હૈં.

જહાં તક તિબ ઔર મેડીકલ સાઈન્સ કા તઅલ્લુક હૈ તો તિબ્બે યૂનાની કે કદીમ હુકમા (પુરાને હકીમ) ઔર જદીદ (નઈ) સાઈન્સ કે માહિરીન ઈસ બાત પર મુત્તફિક હૈં કે ઉમ્ર કી કમી બેશી (ઝિયાદતી) ઔર જવાની વ ઝઈફી સે મર્દાના કુવ્વત વ જિન્સી સલાહિયત કા કોઈ રિશ્તા વ તઅલ્લુક નહીં હૈ. ચુનાંચે મેરા અપના નઝરિયા ઔર તજરુબા ભી યહી હૈ કે બાઝ લોગ ઉન્ફુવાને-શબાબ ઔર જવાની કી ઉમ્ર મેં ભી કુવ્વતે બાહ કે અતિબાર સે કમઝોર હોતે હૈં ઔર બાઝ બહોત ઝિયાદા ઉમ્ર કે લોગોં મેં જવાનોં જૈસી મર્દાના કુવ્વત પાઈ જાતી હૈ.

મામૂલી ઔર કીમતી ગિઝાઓં સે કુવ્વતે-બાહ કી કમી બેશી કા જોળ નહીં હૈ બલ્કે ઈસકા તઅલ્લુક તો આઝાએ બદન કી સેહત, સાફ શફ્ફાફ માહોલ ઔર આબ વ હવા, બે-ફિક્રી, બેખૌફી ઔર બેહતરીન કુવ્વતે હઝમ સે ઝિયાદા હૈ. ચુનાંચે

એૈસે દેહાતોં મેં રેહને વાલોં કો જહાં અભી શેહરી તમદ્દુન નહીં પહોંચા હે, સાફ શફ્ફાફ આબ વ હવા, સૂરજ કી ધૂપ, રૌશની વાફિર (ઝિયાદા) મિકદાર મેં હાસિલ હોતી હે. રાત કો જલ્દ સો જાતે હૈં, સુબહ કો જલ્દ ઉઠતે હૈં, દિન ભર મેહનત મશક્કત કરતે હૈં, તાઝા દૂધ, સબ્ઝિયાં ઔર તાઝા પકે હુએ ખાને ખાતે હૈં. ઉનકી સેહત શહેર મેં તંગ વ તારીક (અંધેરે) મકાનોં મેં રેહ કર અંડા મખ્ખન પરાઠે ખાને વાલોં સે કહીં બેહતર હોતી હે. શહેર મેં રેહને વાલોં કો ન સૂરજ કી ધૂપ વ સાફ હવા બકદ્રે ઝરૂરત મિલતી હે ઔર ન તાઝા પકે હુએ ખાને મિલતે હૈં, દિન રાત ટ્રેફિક ઔર કારખાનોં કે ગર્દ વ ગુબાર ઔર ધુએં કી આલૂદગી (ગંદગી) મેં સાંસ લેતેહૈં, બીળી સિગ્રેટ કસરત સે પીતે હૈં ઔર ઝરા ઝરા સી તકલીફોં મેં એલોપેથિક એન્ટી-બાયોટિક દવાઓં કે સહારે ઝિંદગી ગુઝારતે હૈં, રાત કો ઝિયાદા દેર તક જાગતે હૈં ઔર સુબહ કો દેર સે સો કર ઉઠતે હૈં.

અગર કોઇ શખ્સ ઉમ્દા આબ વ હવા ઔર પાક સાફ માહોલ મેં પરવરિશ પાએ, શાદી ભી કમ ઉમ્રી મેં ન કરે ઔર શાદી કે બાદ કસરતે-મુબાશિરત સે બચા રહે, સુન્નત કે મુતાબિક ઇસ્લામી ઝિંદગી બસર કરે તો ઉસકી સેહત વ કુવ્વતે બાહ ઔર જિન્સી સલાહિયત આખિર ઉમ્ર તક બાકી રેહ સકતી હે.

સુન્નત કે મુતાબિક ઝિંદગી ગુઝારને વાલે ન ડાઢી મુંડાતે હૈં ન હી ઝેરે-નાફ (નાફ કે નીચે) કે બાલોં કી સફાઇ ઔર ગુસ્લ મેં તાખીર (દેર) સે કામ લેતે હૈં. ખુશ્બૂ કા ઇસ્તેમાલ ઔર મેહંદી કા ખિઝાબ કરતે હૈં, ખાને પીને મેં મસ્નૂન ગિઝાએં ગોશ્ત, ખજૂર, રૌગને ઝૈતૂન, શહેદ, દૂધ વગૈરા ખૂબ ઇસ્તેમાલ કરતે હૈં, ખાના ખાને મેં ભી સુન્નત તરીકા કા લિહાઝ કરતે હૈં

તો ઈસકી વજહ સે ભી ઉનમેં જિન્સી કુવ્વત વ સલાહિયત ઝિયાદા હોતી હે, ઔલાદેં ભી ઝિયાદા હોતી હૈં. ઈસી કુવ્વત કી ઝિયાદતી કે સબબ અરબી હઝરાત કઈ કઈ નિકાહ કરતે હૈં જિસકો હિન્દ વ પાકિસ્તાન કે લોગ અય્યાશી સમજતે હૈં જો બિલ્કુલ ગલત હે. ઐસા કરને સે વો ઝિના સે મેહફૂઝ રેહતે હૈં.

મઝકૂરા-બાલા અસ્બાબ (ઊપર બતાઈ ગઈ વજહ) સે કતઅ-નઝર (હટ કર) બાઝ લોગોં મેં કુવ્વતે બાહ ફિતરી ઔર કુદરતી તૌર પર ઉસી તરહ ઝિયાદા હોતી હે જિસ તરહ કુછ લોગોં કી દિમાગી કુવ્વત કિસી કી કુવ્વતે નઝર વ બસર ઔર કિસી કી કુવ્વતે હાફઝા ગૈર મામૂલી તૌર પર બહોત ઝિયાદા હોતી હે. ચુનાંચે ઉત્તર પરદેશ કી એક રિયાસત કે નવાબ કેં બારે મેં મુઅતબર (ભરોસે કે) લોગોં સે સુના કે ઉનમેં કુવ્વતે જિમાઅ બહોત ઝિયાદા થી. એક રાત મેં કઈ ઔરતોં સે સુહબત કરતે થે ઔર બાઝ ઔરતેં ઉનસે સુહબત કરાને કી હાલત મેં બેહોશ હો જાતી થીં.

જિન્સી ખ્વાહિશ કિસ ઉમ્ર તક બાકી રેહતી હે ?

જિન્સી ખ્વાહિશ જો દર-અસલ મર્દાના કુવ્વત કે ઈઝહાર કા ફિતરતી ઔર કુદરતી જઝબા ઔર ઝિંદગી કી અહેમ ઝરૂરત હે, ઈસલિયે યે ખ્વાહિશ ન કભી ખત્મ હોતી હે ઔર ન કમ હોતી ઔર ન આમ જિસ્માની અમરાઝ સે ઝાઈલ (ખત્મ) હોતી હે. ઔર સચ પૂછિએ તો ઈસી ખ્વાહિશ કે તહેત કારવાને-ઝિંદગી (ઝિંદગી કા કાફલા) રવાં દવાં (જારી) રેહતા હે. ચુનાંચે જબ તક ઈન્સાન કે આઝાએ-જિસ્માની (જિસ્મ કે

હિસ્સોં) કી કારકર્દગી (કામકાજ) બહાલ (દુરુસ્ત) રેહતી હે, જિસ્મ મેં ખૂન કી તૌલીદ (બનના) ઔર મની કી અફઝાઈશ હોતી રેહતી હે, ઈન્સાન કે અંદર જિન્સી ખ્વાહિશ ભી કાઈમ રેહતી હે, ઉમ્ર કી કમી બેશી (ઝિયાદતી) સે ઈસકા કોઈ તઅલ્લુક નહીં હે. અગર કોઈ શખ્સ કિતાબોં કે મુતાલિઆ (પઢને) મેં બહોત ઝિયાદા મુન્હમિક (લગા) રહે યા કિસી ઈજાદ (નઈ ચીઝ બનાને) કી ધુન મેં યા કિસી મકામ વ મન્સબ (ઉહદા) કો હાસિલ કરને કી લગન યા ફિક્રે-આખિરત મેં ઈસ કદર મહેવ વ મુસ્તગરક (ડૂબા) હો કે ઉસકો દુન્યા વ માફીહા (જો કુછ દુન્યા મેં હે) કા હોશ હી ન રહે યા ઉસ પર કોઈ ખૌફ મુસલલ્ત હો (છા) જાએ તો ઈસ સૂરત મેં જિન્સી ખ્વાહિશ મગલૂબ હો (દબ) જાતી હે ઔર કભી બહોત ઝિયાદા રંજ વ ગમ ઔર ભયાનક હાદસાત સે ભી દબ જાતી હે. મગર જબ યે અસરાત દૂર હો જાતે હૈં તો ફિર જિન્સી ખ્વાહિશ બેદાર વ નમૂદાર હો (જાગ) જાતી હે. કભી કભી (શાઝ વ નાદિર) જિન્સી હારમોન કી કમી કે સબબ ભી યે સૂરત પેશ આ સકતી હે.

અબ રહા જિન્સી ખ્વાહિશ કી કમી ઔર ઝિયાદતી કા સવાલ તો ઉસકા તઅલ્લુક કભી ફિતરી ઔર કભી માહોલ કે ઝેરે-અસર (અસર સે) હોતા હે. બાઝ લોગ પૈદાઈશી તૌર પર યે ખ્વાહિશ ઝિયાદા ઔર બાઝ લોગ કમ ખ્વાહિશ રખતે હૈં.

જિન લોગોં કી ઝિંદગી કા ફલ્સફા ગૈર-હકીકત-પસંદાના હોતા હે, કુછ ગલત કિસ્મ કે મઝહબી અકાઈદ ઉનકે ઝહેન પર બુરી તરહ હાવી (છાએ) હોતે હૈં જિસકે સબબ જિન્સી ખ્વાહિશ કો ગુનાહ ઔર ઔરતોં સે મુબાશિરત કો ગુનાહે-અઝીમ સમજતે હૈં ઉનકી જિન્સી ખ્વાહિશ સર્દ ઔર

જઝબાત મુન્જમિદ હો (જમ) જાતે હૈં.

અકસર ઢલતી ઉમ્ર કે લોગ અપને સુફેદ બાલોં ઔર નિગાહ કમઝોર હો જાને કે સબબ યે સોચના શુરૂ કર દેતે હૈં કે અબ ઉનકી ઉમ્ર કાફી હો ગઈ હે, લિહાઝા ઉનકી જિન્સી સલાહિયત ખત્મ હોને વાલી હે. તો ઈસ તસવ્વુર (સોચ) સે ઉનકી જિન્સી સલાહિયત વાકઈ કમ હોને લગતી હે ઔર વો ૫૦-૫૫ સાલ કી ઉમ્ર મેં હી જિન્સી સલાહિયત સે હાથ ધો લેતે હૈં. અગર યે ગલત તસવ્વુર ઉનકે દિલ વ દિમાગ પર મુસલ્લત ન હો તો જિન્સી ખ્વાહિશ વ સલાહિયત આખિર ઉમ્ર તક કાઈમ રેહ સકતી હે. અલ્બત્તા વો સરગરમી ઔર ગર્મજોશી તો બાકી નહીં રેહતી જો ઉન્ફુવાને શબાબ વ જવાની મેં થી.

મૈંને કમાલ મુસ્તફા અતાતરિક કી સવાનેહ-હયાત (ઝિંદગી કે બારે મેં લિખી ગઈ કિતાબ) મેં એક વાકિઆ પઢા થા કે વો જિસ મકાન કે બાલાખાને પર છુપ કર રેહ રહે થે ઉસકે નીચે કે હિસ્સા મેં હફતા મેં એક દિન કિસી ઔરત વ મર્દ કી આવાઝેં સુનાઈ દેતી થીં ઔર ફિર દેર તક ઔરત કી સિસ્કિયાં ભરને કી આવાઝેં આતી રેહતી થીં. ઉનકે મિઝાજ મેં તજસ્સુસ (ખોજ) કા મઅદા બહોત ઝિયાદા થા. લિહાઝા વો બમુશ્કિલ પતા ચલા સકે કે એક ખ્વાજા-સરા (જિનકા ઉઝવે તનાસુલ કાટ દિયા જાતા હે) ને એક ઔરત સે શાદી કર રખી થી. વો હફતા મેં એક રાત અપની બીવી કે પાસ આ કર ઉસકે સાથ તખ્લિયા (તન્હાઈ) કરતા થા. મગર ઉઝવ ન હોને કી વજહ સે ઔરત કી જિન્સી ખ્વાહિશ પૂરી નહીં હોતી થી, ઈસલિયે વો દેર તક સિસ્કિયાં ભરતી રેહતી થી. ઈસ સે માલૂમ હુવા કે કિસી મર્દ કે ઉઝવે-તનાસુલ ઝાએઅ હો જાને પર ભી જિન્સી ખ્વાહિશ મેં કોઈ કમી નહીં આતી હે.

કુવ્વતે-બાહ કી હિફાઝત

કુવ્વતે બાહ એક ફિતરી ઔર કુદરતી તાકત હૈ જો સારે હી ઈન્સાનોં ઔર હૈવાનાત, મર્દ વ ઔરત, નર વ માદા હર એક મેં પાઈ જાતી હૈ. દર અસ્લ યહી કુવ્વત સારી ખુશિયોં ઔર નેઅમતોં કા સર-ચશ્મા હૈ. ઈસકે બગૈર ઈન્સાન કી ઝિંદગી બેકૈફ વ બે-મઝા હોતી હૈ. ઐસા ઈન્સાન જિસમેં યે કુવ્વત ન હો, ન શાદી કરકે બીવી સે સુહબત કા લુત્ફ હાસિલ કર સકતા હૈ ઔર ન ઔલાદ કા સુખ પા સકતા હૈ. ઈસલિયે ઈસ કુવ્વત કા હુસૂલ, ઈસકી કમી કો દૂર કરના, ઈસકા બેજા (ગલત) ઈસ્તેમાલ ન કરના ઔર ઈસકી હિફાઝત કરના બેહદ ઝરૂરી હૈ

જબ તક યે કુવ્વત ઈન્સાન કે બદન મેં સરગર્મે-અમલ (કામ કરતી) રૈહતી હૈ, ચેહરા પર ચમક દમક ઔર રૌનક બાકી રેહતી હૈ ઔર અક્લ, હવાસ ભી દુરુસ્ત રેહતે હૈં. ઈસ કુવ્વત કી કમી સે ચેહરા બે-રૌનક ઔર જિસ્મ સુસ્ત ઔર લાગર વ ઝર્દ હો જાતા હૈં.

ઝેલ મેં (નીચે) હમ કુછ ઐસી ચીઝેં લિખ રહે હૈં જિનકે હમેશા ઈસ્તેમાલ સે કુવ્વતે બાહ કો હસ્બે ઝરૂરત કાઈમ રખા જા સકતા હૈ. ઈસ બાત કો ખૂબ અચ્છી તરહ ઝહેન-નશીન (યાદ) કર લેં કે ગિઝાઓં કા ફાઈદા દવાઓં કી નિસ્બત ઝિયાદા ઔર દેરપા (દેર તક) હોતા હૈ. દવાઓં સે કભી કભી નુકસાન કા એહતિમાલ ભી રેહતા હૈ.

અપની રોઝ-મર્રા કી ગિઝા મેં કચ્ચી પ્યાંઝ, ખંજૂર, ખુરમા (છુવારા), શહેદ, દૂધ, મીઠા વ તાઝા દહી, કિશમિશ, મુનક્કા, નારિયલ (ગિરી), પિસ્તા વ ચિલગૂઝા ઝરૂર ઈસ્તેમાલ કરેં. માશ કી દાલ ઔર ગાજર, શલ્જમ, ચકન્દર,

શરીફા કા મૌસમ હો તો ઈનકો ખૂબ ખાએં. હો સકે તો પરિન્દોં કા ગોશ્ત ઔર મગઝ, બકરે કા મગઝ, તાઝા મછલી વ અંડે, સરદી કે મૌસમ મેં. ઔર વો તમામ ચીઝેં જો મૈંને આદાબે મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ મેં લિખી હૈં, કુવ્વતે બાહ કો કાઈમ રખને કે લિયે બેહદ મુફીદ હૈં.

જિન્સી-આઝા (શર્મગાહ) કી સફાઈ

આમ તૌર પર જિન્સી આઝા કી સફાઈ કો કોઈ એહમિયત નહીં દી જાતી હૈ. જાહિલ તો જાહિલ, પઢે લિખે એહલે-ઈલ્મ હઝરાત ભી જિન્સી આઝા કી સફાઈ કી તરફ કોઈ તવજ્જોહ ઔર ધ્યાન નહીં દેતે હૈં. સારે હી મર્દ ઔર ઔરતેં અપને બદન કી સફાઈ સુથરાઈ મેં બળે એહતિમામ સે કામ લેતે હૈં. અચ્છે સે અચ્છે સાબુન ઔર કીમતી સે કીમતી શેમ્પૂ બે-દરીગ ઈસ્તેમાલ કરતે હૈં. લેકિન જિન્સી આઝા કી સફાઈ કા ઝરા ભી ખયાલ નહીં રખતે. શાયદ વો યે સમજતે હૈં કે યે આઝા, બદન કે નજિસ (નાપાક) હિસ્સે હૈં ઔર ઈનકા મૈલા કુચૈલા ઔર ગંદા રેહના કોઈ ખિલાફે-ફિતરત ઔર બુરી બાત નહીં હૈ. ચુનાંચે બહોત સે મર્દ ઔર ઔરતેં મૂએ-ઝહાર (નાફ કે નીચે કે બાલ) કઈ કઈ હફતે સાફ નહીં કરતે હૈં. ઉનકા યે રુજહાન (સોચ) તિબ્બી ઔર મેડીકલ નુક્તએ-નઝર સે કત્અન (બિલ્કુલ) દુરુસ્ત નહીં હૈ ઔર દૂસરે આઝાએ-જિસ્મ કી તરહ જિન્સી આઝા કી સફાઈ કો હરગિઝ નઝર-અંદાઝ નહીં કરના ચાહિએ. બલ્કે હર રોઝ ઉનકો ભી સાબુન સે અચ્છી તરહ ધોના ચાહિએ. અન્ડર-વેર યા જાંગિયા, લંગોટ ઈસ્તેમાલ કરતે હોં તો વો ભી દૂસરે તીસરે દિન ધો લેના ચાહિએ. વો મર્દ જિનકે ખતને ન હુએ હોં ઉનકો ઘૂંઘટ (સુપારી

કે ઊપર કી ખાલ) હટા કર ખૂબ અચ્છી તરહ ધોના ચાહિએ. ઔરતોં કો ભી અન્દામે-નહાની (શર્મગાહ) કે અન્દરૂની હિસ્સે કો પેહલે સાબુન યા ડિટોલ મિલે પાની સે ઔર ફિર સાદા પાની સે અચ્છી તરહ ધોના ચાહિએ. કભી કભી ડોશ ભી કર લિયા જાએ તો ઝિયાદા અચ્છા હૈ. ઈસ સે ખારિશ (ખુજલી) ઔર બહોત સી જિલ્દી (ચમળી કી) બીમારિયોં ઔર દૂસરે અવારિઝ (બીમારિયોં) સે બચાઓ રહેગા.

મૂએ-ઝેરે-નાફ (નાફ કે નીચે કે બાલ) કી સફાઈ મેં ઝરા મુબાલગા સે હી કામ લેના ચાહિએ. ઔર હર તીસરે ચૌથે દિન યા કમ અઝ કમ હફતા મેં એક બાર ઝરૂર સાફ કરના ચાહિએ. બાલિગોં કી તરહ છોટે બચ્ચે ઔર બચ્ચિયોં કે જિન્સી આઝા કી સફાઈ કા ખયાલ રખના માં બાપ કી અહેમ ઝિમ્મેદારી હૈ. બચપન મેં સફાઈ ન હોને સે પેશાબ ઔર હશ્ફા (સુપારી) કી રુતૂબત, પસીના વગૈરા જમ કર ખરાશ પૈદા કર દેતે હૈં. જિસ સે લળકે ઉઝવે-તનાસુલ (શર્મગાહ) કો મસલને વ રગળને ઔર મલને લગતે હૈં ઔર ઈસ તરહ બાલિગ હો જાને સે પહેલે હી ઉનમેં એક ખરાબ આદત કી બુન્યાદ પળ જાતી હૈ. લળકોં કી તરહ બાઝ લળકિયાં ભી અપની અન્દામે-નહાની કો રગળને કી આદી હો જાતી હૈં. ઈન બાતોં કે પેશે નઝર વાલિદૈન ઈસ તરફ સે ગાફિલ ન હોં.

છોટે બચ્ચોં કો નેહલાતે વક્ત સુપારી કે ઊપરકી ખાલ હટા કર સરસૂં કા તેલ યા કોઈ ભી તેલ લગાતે રેહના ચાહિએ.

જિન્સી આઝા કી દેખભાલ કી એહમિયત

આમ તૌર પર જિન્સી આઝા કી ખુસૂસી સફાઈ ઔર ઉનકો કુવ્વત પહોંચાને કી તરફ કોઈ ભી શખ્સ ધ્યાન નહીં દેતા

હે. હાલાંકે જિન્સી કુવ્વત વ સલાહિયત કાઈમ રખને કે લિયે જિન્સી આઝા કી દેખભાલ ઔર ઉનકો કુવ્વત પહોંચાના ભી ઉસી તરહ ઝરૂરી હે જિસ તરહ દિમાગ કો કુવ્વત પહોંચાને કે લિયે લોગ બાદામ ઔર દૂસરે મગઝિયાત ખાતે હૈં ઔર સર પર રૌગને બાદામ યા કિસી ઔર મુકવ્વિએ દિમાગ તેલ કી માલિશ ભી કરાતે હૈં. નિગાહ કી કુવ્વત કે લિયે ઘી, મખ્ખન ઔર દૂસરે મગઝિયાત ખાતે હૈં ઔર આંખોં મેં મુકવ્વિએ-બસર (આંખોં કો કુવ્વત દેને વાલા) સુરમા ભી લગાતે હૈં. પહેલવાની કરને વાલે ઉમ્દા ગિઝાઓં કે સાથ રોઝના બદન કી માલિશ ભી કરાતે હૈં. સૂખે કે મરીઝ બચ્ચોં કો મુખ્તલિફ કિસ્મ કે તેલોં કી માલિશ કે ફાઈદા સે સભી લોગ વાકિફ હૈં. ફાલિજ કે મરીઝોં કો અદવિયાતી તેલોં કી માલિશ કા ફાઈદા સબ હી કો તસ્લીમ (માના હુવા) હે. મગર જિન્સી આઝા કો બાહરી કુવ્વત પહોંચાને કા હમારે યહાં કોઈ દસ્તૂર વ તરીકા રાઈજ નહીં હે. હમારે બુઝુર્ગ અતિબ્બા ઔર હુકમા ને સિર્ફ જલક (હાથ સે મની નિકાલના) ઔર ઈગ્લામ (લળકોં સે હમબિસ્તરી) ઔર કસરતે-મુબાશિરત (ઝિયાદા હમબિસ્તરી) કે મારે હુએ મરીઝોં કે લિયે સૈંકળોં કિસ્મ કે તેલ, તિલા, ઝિમાદ (લેપ) ઔર ટિકોર કે નુસ્ખે કિતાબોં મેં તેહરીર કર દિયે હૈં જિનકે ઈસ્તેમાલ કા આમ રિવાજ ભી હે. મગર તંદુરુસ્ત લોગોં કે ઈસ્તેમાલ કે લિયે ઐસી કોઈ ચીઝ મેરી નિગાહ સે નહીં ગુઝરી હે જિસકો વો અપની જિન્સી કુવ્વત આખિર તક કાઈમ રખને કે લિયે બતૌરે હિફઝે મા-તકદુમ (પેહલે સે હિફાઝત કે તૌર પર) ઈસ્તેમાલ કર સકેં. પસ અગર લોગ શુરૂ સે હી અપને જિન્સી આઝા કી દેખભાલ રખેં ઔર ઉનકો કુવ્વત પહોંચાને કે લિયે માલિશ કા એહતિમામ કરેં તો ઉનકે જિન્સી આઝા કે

અંદર વો કમઝોરી જો ઉમ્ર ઢલને પર આ જાતી હૈ, હરગિઝ પૈદા ન હો.

જિન્સી આઝા કી માલિશ સે પેહલે ઉનકી સફાઈ કા એહતિમામ રખના ભી બહોત ઝરૂરી અમ્ર (બાત) હૈ.

યૂં તો હર આદમી કો રોઝાના તાઝા (ઠંડે) પાની સે ગુસ્લ કરના બહોત હી મુફીદ હૈ. બહોત સર્દ મૌસમ મેં અગર ઠંડા પાની બર્દાશ્ત ન હો સકે તો હલ્કે ગર્મ પાની સે ગુસ્લ કિયા જાએ, બહોત ઝિયાદા ગર્મ પાની સે ગુસ્લ કરના નુકસાન-રસાં હૈ. ગુસ્લ સે પેહલે કિસી ભી તેલ કી માલિશ ઔર ગુસ્લ કે દરમિયાન કિસી ખુરદુરી ચીઝ સે ગીલે બદન કો ખૂબ અચ્છી તરહ રગળના ચાહિએ. ઐસા કરને સે ખૂન કા દૌરાન તેઝ હો જાતા હૈ ઔર મસામોં સે નિકલ કર બદન પર જમા હુવા મૈલ સાફ હો જાતા હૈ ઔર પાની કા અસર અંદરૂની હિસ્સોં તક પહોંચ જાતા હૈ.

ડૉકટર કાશીરામ સાહિબ ને સાઈકલોપીડિયા ઑફ હોમિયોપેથિક ડ્રગ્સ હિસ્સા અવ્વલ મેં ગુસ્લ કે બયાન મેં લિખા હૈ કે "મેરા ઝાતી તજરુબા હૈ કે ઠંડે પાની કા ગુસ્લ બહોત હદ તક નામર્દો કો મર્દ બના દેતા હૈ." અકસર હુકમા ને કસરતે-એહતિલામ (ખ્વાબ મેં ઝિયાદા મની જાને) કે મરીઝોં કો સોતે વક્ત એક લોટા ઠંડા પાની ઉઝવે-તનાસુલ (શર્મગાહ) પર ડાલના મુફીદ બતાયા હૈ.

ગુસ્લ કે અલાવા હર તીસરે ચૌથે દિન નહીં તો હફતા મેં એક બાર ઝરૂર હી ઉઝવે તનાસુલ કે ઈર્દ ગિર્દ ઔર ઝેરે-નાફ (નાફ કે નીચે) કે બાલ સાફ કરતે રેહના ઝરૂરી સમજના ચાહિએ.

જિન્સી આઝા કી તફસીલ

જિન્સી આઝા મેં અસલ તો ઉઝવે તનાસુલ હી હે મગર ઉસકો કુવ્વત વ મદદ પહોંચાને વાલે દૂસરે આઝા ખુસ્યે Testicles, ગુર્દે Kidneys ઔર ગુદ્દૂદે કદામિયા Prostate Glands ભી અહેમ કિરદાર અદા કરતે હૈં. ઈસલિયે ઉઝવે-તનાસુલ કે સાથ ઈન તીનોં મુઆવિનોં (મદદ કરને વાલોં) કો ભી બાહરી માલિશ સે તકવિયત (તાકત) પહોંચાઈ જાએ તો ઉઝવે-તનાસુલ કો ભરપૂર કુવ્વત મિલતી રહે ઔર આખિર ઉમ્ર તક કભી કમઝોરી પૈદા ન હો.

અબ હમ ઝેલ મેં કુછ ઐસી તરકીબેં લિખ રહે હૈં કે અગર ઉન પર શુરૂ સે હી ધ્યાન દિયા જાએ ઔર અમલ કિયા જાએ તો જિન્સી આઝા કી કારકર્દગી (કામ) મેં ઈઝાફા ભી હો ઔર ઢલતી ઉમ્ર મેં પૈદા હોને વાલી કમઝોરી પાસ ન આએ.

૧ - ઉઝવે તનાસુલ પર માલિશ કી દવાએં.

૨ - ખુસ્યતૈન યાની ફોતોં પર માલિશ કી દવાએં.

૩ - ગુર્દો કે મકામ પર માલિશ કી દવાએં.

૪ - પ્રોસ્ટેટ ગ્લૈન્ડ પર અસર પહોંચાને વાલી દવાએં.

(૧) અવ્વલન હમ ઉઝવે તનાસુલ પર માલિશ કી દવાએં લિખ રહે હૈં જિનકે ઈસ્તેમાલ કા તરીકા યે હોગા કે પેશાબ સે ફારિગ હો કર પેહલે ઉઝવે તનાસુલ કો સાબુન સે ધો કર કિસી તૌલિયા સે ખૂબ રગળ કર દવા કો ઉઝવ પર ચપળ લેં ઔર ફિર ઊપર સે નીચે યાની જળ કી તરફ સે સુપારી કી તરફ ઉંગલિયોં સે ઈતની દેર માલિશ કરેં કે દવા જઝબ હો જાએ. ઐસા દિન મેં એક બાર કિસી ભી વક્ત કર લિયા કરેં. સોતે વક્ત ઝિયાદા મુનાસિબ હે. માલિશ કે બાદ ઉઝવ કો ધોએં

નહીં. અગર રોઝાના યે અમલ ન હો સકે તો હફતા મેં દો બાર તો ઝરૂર કર લિયા કરેં.

૧ - રોહૂ મછલી કી ચરબી ઉઝવ પર મલના ઉઝવ કી સખ્તી મેં ઈઝાફા કરતા હૈ.

૨ - બામ મછલી જો સાંપ કી તરહ હોતી હૈ. ઉસકી ચરબી ઉઝવ કો ત ાકત બખ્શતી હૈ.

ચરબી નિકાલને કા તરીકા....... મછલી કો ટુકળે ટુકળે કરકે પાની મેં ઉબાલેં ઔર વો પાની ઠંડા હોને કે લિયે રખ દેં. ચરબી પાની કે ઊપર જમ જાએ તબ ઉસકો નિકાલ કર શીશી મેં રખ લેં.

૩ - મછલી કા તેલ **Codliver Oil** જો કે નામ સે મિલતા હૈ, ઉસકી માલિશ ભી મુફીદ હૈ.

૪ - ઝૈતૂન કે તેલ **Olive Oil** કી માલિશ ભી નફા-બખ્શ હૈ.

૫ - રૌગને માલકંગની, મહૂએ કા તેલ યા બનૌલા કા તેલ **Cotton Seed Oil** કી માલિશ ભી કી જા સકતી હૈ.

૬ - જવાન મુર્ગ કે મગઝ કી માલિશ કા અજીબ વ ગરીબ ફાઈદા હૈ. જબ કભી હાસિલ હો જાએ તો ઈસ્તેમાલ કર લેં. મુરગી કે અંડે કે તેલ કી માલિશ ભી બેહદ મુફીદ હૈ. દવા ફરોશોં (બેચને વાલોં) કે યહાં મિલ જાતા હૈ.

૭ - મૂલી કે બીજ ૧૦ ગ્રામ, ૫૦ ગ્રામ અસ્લી ચમેલી કે તેલ મેં જોશ દે કર છાન કર રખ લેં. ઈસકી માલિશ ભી મુફીદ હૈ.

૮ - તુખ્મે અરિન્ડ ૫૦ ગ્રામ કો ૫૦ ગ્રામ તિલ્લી કે તેલ મેં જોશ દે કર છાન કર રખ લેં, ઉસકી માલિશ કરેં.

ખુસ્યોં (ફોતોં) પર માલિશ કી દવા

ખુસ્યે જિનકા અસ્લ કામ મઅદએ-તૌલીદ (મની) તય્યાર કરના હૈ ઉન પર રોઝાના નહીં તો હફતા મેં દો બાર નીચે લિખી કિસી ભી ચીઝ કો બના કર રખ લેં ઔર ઉસકી ૪-૫ મિનટ માલિશ કર લિયા કરેં.

૧ - જવાન બકરે કે ગુર્દા કે ઊપર કી ચરબી (અગર ખસ્સી બકરા હો તો ઔર ભી અચ્છા હૈ) કો પિઘલા કર જમા કર લેં. ઉસમેં સે ૧૦૦ ગ્રામ ચરબી મેં દસ ગ્રામ ઈત્રે હિના મિલા કર રખ લેં, ઈસકી માલિશ કિયા કરેં. અગર ઈત્ર મહેંગા હોને કે સબબ ન શામિલ કર સકેં તો ઈત્રે હિના યા ઈત્રે શમામા કી ગાદ જો બહોત સસ્તી મિલ જાતી હૈ, ૧૦૦ ગ્રામ ચરબી મેં ૨૫ ગ્રામ મિલા કર ખરલ મેં બારીક કરકે માલિશ કરેં.

૨ -ચમેલી કે અસ્લ તેલ ૧૦૦ ગ્રામ મેં ૨૦ ગ્રામ મોમ (શહેદ કી મખ્ખી વાલા) મિલા કર ગર્મ કર લેં. જબ મોમ ઘુલ જાએ તો શીશી મેં રખ લેં ઔર ઉસકી માલિશ કરેં.

નોટઃ ખુસ્યોં કે આસપાસ કી જગા જહાં બાલ હોતે હૈં વહાં ભી માલિશ કી જાએ, મગર પેહલે બાલ સાફ કર લિએ જાએં. નીઝ ખુસ્યોં કો તેઝ ગર્મ પાની સે કભી ન ધોએં.

ગુર્દો કે મકામ પર માલિશ

હર ઈન્સાન કે જિસ્મ કે અંદર કમર સે ઊપર કી જગા મેં દોનોં તરફ એક એક ગુર્દા હૈ. લિહાઝા ઈસ જગા પર દોનોં તરફ જો દવા ખુસ્યોં પર માલિંશ કે લિયે તય્યાર કી હૈ ઉસી દવા કી યહાં ભી માલિશ કર લી જાએ.

પ્રોસ્ટેટ ગ્લૈન્ડઝ કી જગા કી માલિશ

ઉઝવે તનાસુલ કી જળ કે કરીબ પ્રોસ્ટેટ ગ્લૈન્ડઝ હૈં. લિહાઝા જો દવા ફોતોં પર માલિશ કી જાએગી ઉસકા અસર પ્રોસ્ટેટ ગ્લૈન્ડઝ તક ભી પહોંચેગા. ઈસકે અલાવા સરસૂં કા તેલ કિસી ચૌળે મુંહ કી વેસ્લીન યા ફેસ-ક્રીમ કી ખાલી શીશી મેં ભર કર રખ લેં. ગુસ્લ સે પેહલે ઉલ્ટે હાથ કી બીચ કી તીનોં ઉંગલિયાં ઈસ તેલ મેં ડુબો કર મકઅદ (પાખાના કે મકામ) કે અંદર કરકે નિકાલ લેં. ફિર ગુસ્લ કર લેં. ઈસકા અસર ગ્લૈન્ડઝ તક પહોંચ જાએગા.

મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાએ ગએ) મકામાત કે અલાવા પૂરી રીઢ કી હડ્ડી ઔર કમર કે જોળ પર માલિશ સે બહોત ફાઈદા હાસિલ કિયા જા સકતા હૈ.

મુબાશિરત સે પૈદા હોને વાલી કમઝોરી કી તલાફી (ભરપાઈ) કા તરીકા

જિસ તરહ દુન્યા કે કિસી ભી કામ કે કરને મેં ઈન્સાન કી જિસ્માની કુવ્વત ખર્ચ હોતી હૈ ઉસી તરહ મુબાશિરત કરને મેં ભી કુવ્વતે-હયાત સર્ફ (ખર્ચ) હોતી હૈ ઔર જૌહરે હયાત (મની) કે જમા શુદા ખઝાના મેં કમી આ જાતી હૈ. ઈસી લિયે મુબાશિરત કે ઈખ્તિતામ (ખત્મ) પર યાની ઈન્ઝાલ (મની નિકલને) કે બાદ મર્દ વ ઔરત દોનોં હી કે બદન ઢીલે પળ જાતે હૈં ઔર કુછ કમઝોરી સી મેહસૂસ કરતે હૈં. જિસકી વજહ સે આરામ કી તરફ તબીઅત રાગિબ હોતી હૈ ઔર ફૌરન નીંદ આ જાતી હૈ. અગરચે યે કમઝોરી નીંદ કે બાદ મેહસૂસ નહીં હોતી ઔર આદમી ખાને પીને કે બાદ નૉરમલ હો જાતા હૈ.

સાહિબે તિબ્બે અકબરી કા કેહના હૈ કે મુબાશિરત કે બાદ કોઈ મુકવ્વી ગિઝા ઝરૂર ખાના ચાહિએ. જિસ સે દિલ વ દિમાગ મેં ફૌરન તેઝી ઔર મઝબૂતી આ જાએ. નીઝ મર્દાના કુવ્વત ઔર નુકસાને મની કી તલાફી હો જાએ. ચુનાંચે હમારે બુઝુર્ગ હુકમા વ અતિબ્બા ને બહોત કુછ ગિઝાએં ઔર દવાએં તેહરીર કી હૈં જો હમ ઝેલ મેં (નીચે) તેહરીર કરેંગે (લિખેંગે) જિનકો મુબાશિરત કે બાદ ઈસ્તેમાલ કરેં તો કમઝોરી પાસ ન આએ. અબ હર શખ્સ કો ઈખ્તિયાર હૈ કે અપની હૈસિયત ઔર ઈસ્તિતાઅત કે મુતાબિક જો ચીઝ ચાહે ઈસ્તેમાલ કર લે.

જિન લોગોં કી એક સે ઝિયાદા બીવિયાં હોં વો તો ઈન ચીઝોં કો લાઝમી (ઝરૂરી) તૌર પર ઈસ્તેમાલ કરેં. બાઝ મરતબા અચાનક ખ્વાહિશ પૈદા હો જાતી હૈ ઔર ચૂંકે પેહલે સે કોઈ ઈરાદા નહીં હોતા હૈ ઈસલિયે ઘર મેં કોઈ ચીઝ ભી લા કર નહીં રખી હોતી હૈ જિસકો ખા લિયા જાએ. ઈસલિયે યે ભી ઝરૂરી હૈ કે ઘર મેં કોઈ ઐસી ચીઝ હર વકત ઝરૂર રેહના ચાહિએ જો ઐસે મૌકા પર ખા લી જાએ.

(૧) કન્દે સિયાહ યાની ગુળ એક ઐસી ચીઝ હૈ કે મહીનોં ખરાબ નહીં હોતી. ઈસકો ઝરૂર ઘર મેં રખના ચાહિએ ઔર ઈસકો હી ગનીમત સમજના ચાહિએ. આપ ઈસકો મુકવ્વી બનાના ચાહેં તો ગુળ કે સાથ મગઝ અખરોટ (અખરોટ કી ગિરી) કાજૂ યા પિસ્તા બાદામ પીસ કર ઘી મિલા કર ભી રખ સકતે હૈં.

(૨) ચને કા આટા જિસકો બેસન કેહતે હૈં, અસ્લી ઘી મેં ભૂન કર બરાબર વઝન મેં ઘી ઔર પિસી હુઈ શકર મિલા કર રખ લેં. કાફી દિન તક ખરાબ ન હોગા.

(૩) મઘાના ટુકળે ટુકળે કરકે અસ્લી ઘી મેં ભૂન કર

બરાબર વઝન મેં દો તાર કી ચાશની ડાલ કર પાગ બના કર રખ લેં. યે ભી જલ્દ હી ખરાબ ન હોગા.

(૪) ભુને હુએ ચને પીસ કર ઉસમેં ઘી શકર મિલા કર રખ લેં. યે ભી કાફી દિન તક ખરાબ નહીં હોતા હૈ.

(૫) પિસી હુઈ મિસરી યા શકર અસ્લી ઘી મેં મિલી હુઈ કે ૩-૪ ચમ્મચ ચાટ લિયે જાએં, યે ભી જલ્દ ખરાબ ન હોગી.

જિમાઅ સે પૈદા-શુદા કમઝોરી દૂર કરને ઔર કુવ્વત બહાલ કરને વાલી યૂનાની દવાએં

(૧) અગર યે ગોલિયાં જિમાઅ કે બાદ ખા લી જાએં તો કુવ્વતે-અસ્લી લૌટ આતી હૈ ઔર ઐસા માલૂમ હોતા હૈ કે જિમાઅ કિયા હી નહીં.

ઊદે હિન્દી, મુસ્તગી, તુખ્મે બાદંજાન, હમ-વઝન (બરાબર બરાબર) ખૂબ બારીક કૂટ છાન કર શહેદ મિલા કર સિયાહ મિર્ચ કે બરાબર ગોલી બના લી જાએં. બાદે-જિમાઅ દો સે ચાર ગોલી તક એક ગ્લાસ ગર્મ દૂધ કે સાથ. અગર દૂધ કો શહેદ મેં મિલા કર મીઠા કર લેં તો ઝિયાદા અચ્છા હૈ.

(૨) સ્પંદ સોખ્તી ૧૫ ગ્રામ (નિસ્ફ-આધા કો તવે પર ભૂન લેં નિસ્ફ ખામ-કચ્ચા), પોસ્ત ખશખાશ ૬ ગ્રામ કંજદ સિયાહ (કાલે તલ) ૬ ગ્રામ ઔર કુન્દે સિયાહ (ગુળ) દો સાલ પુરાના ૬૦ ગ્રામ. સબકો મિલાકર ઈતના કૂટેં કે એક ઝાત હો જાએ તો બળે મટર કે દાને કે બરાબર ગોલી બના કર રખ લેં ઔર બાદે-ફરાગત (હમબિસ્તરી કે બાદ) દો સે ચાર ગોલી તક નીમ ગર્મ (હલ્કા ગર્મ) દૂધ ૩૫૦ મિલી લીટર (જો પાંચ છુવારે

ડાલ કર ખૂબ ઉબાલા ગયા હો) કે સાથ લેને સે કત્અન કમઝોરી, તકાન યા માંદગી મેહસૂસ ન હોગી.

(૩) પિસ્તા, બાદામ, ચોલગૂઝા ઔર કિશમિશ હર એક ૧૦૦ ગ્રામ બારીક પીસ કર રખ લેં. ફિર ૨૫૦ ગ્રામ દૂધ કે ખોએ કો ૧૨૫ ગ્રામ અસ્લી ઘી મેં ભૂન કર સબકો મિલા કર ૨૫-૨૫ ગ્રામ વઝન કે લડ્ડૂ બના લેં. મીઠા કમ મેહસૂસ હો તો શહેદ કા ઈઝાફા કર લેં. સુહબત કે બાદ એક યા દો લડ્ડૂ ખા લેને સે ન સિર્ફ કમઝોરી દૂર હોગી બલ્કે કુવ્વત મેહસૂસ હોગી.

(૪) જિસ રાત મુબાશિરત કા ઈરાદા હો, ૫ છુવારે સુબહ કો પાની મેં ભિગો દેં. શામ કો યે છુવારે ૪૦૦ મિલી લીટર દૂધ મેં ઈતની દેર ઉબાલેં કે દૂધ કી મિકદાર નિસ્ફ (આધી) રેહ જાએ. અબ ઈસ દૂધ મેં અગર સરદી કા મૌસમ હો તો એક ચુટકી ઝઅફરાન ડાલ કર ઢક કર રખ દેં ઔર બાદે-મુબાશરત પી લેં. સારી કમઝોરી કા ઈઝાલા હો જાએગા. ગરમી કે મૌસમ મેં બજાએ ઝઅફરાન કે એક તોલા ચિરૌંજી પીસ કર મિલાએં.

(૫) હલ્વએ પંજ બૈઝા જિસકા નુસ્ખા આદાબે-મુબાશિરત હિસ્સા અવ્વલ મેં તેહરીર કિયા જા ચુકા હૈ, શામ હી કો બના કર રખ લેં ઔર સુહબત બાદ ખા લેને સે ફૌરન એહસાસે-કમઝોરી રફા (દૂર) હોગા. યે ભી સરદી કે મૌસમ મેં હી ઈસ્તેમાલ કરેં.

જો સાહિબાત ઈન દવાઓં ઈન દવાઓં કે તય્યાર કરને મેં પરેશાની મેહસૂસ કરેં ઔર ઉન્હેં મુશ્કિલ નઝર આએ તો વો બાઝાર મેં તય્યાર મિલને વાલી ઝેલ કી દવાએં ઈસ્તેમાલ કરેં.

(૧) મઅજૂને મોમિયાઈ (સાખ્તા (બની હુઈ) હમદર્દ દવાખાના દેહલી) યે આલા દર્જા કી મુકવ્વિએ આસાબ ઔર

મુકવ્વિએ બાહ દવા હૈ. મુબાશિરત કે બાદ કી કમઝોરી ઈસકે ખાને સે દૂર હો જાતી હૈ. હરારતે-ગરીઝી કો બઢાતી હૈ ઔર આમ જિસ્માની કમઝોરી કો દૂર કરતી હૈ. ૬ ગ્રામ દવા ૨૫૦ મિલી લીટર દૂધ કે સાથ.

(૨) હમદૂજીન (સાખ્તા હમદર્દ દવાખાના દેહલી) મુહર્રિક, મુકવ્વી ઔર મુઅસ્સિર અદવિયા (દવાઓં) કા યે ઐસા મખ્સૂસ મુરક્કબ (મિક્સચર) હૈ જો નિઝામે-જિસ્મે ઈન્સાની કી ખોઈ હુઈ તાકત કો દોબારા વાપસ લાતા હૈ ઔર જિન્સી સેહત બહાલ કરતા હૈ. ઈસ સે માંદગી ઔર થકાવટ દૂર હો જાતી હૈ. મર્દાના કુવ્વત મેં ઈઝાફા હોતા હૈ. જવાન ઔર ઉમર-રસીદા (બૂઢે) મર્દો કે લિયે એક મિસાલી ટૉનિક હૈ.

મિકદારે ખોરાકઃ મુબાશિરત કે બાદ ૪ કેપ્સૂલ ૨૫૦ મિલી લિટર દૂધ કે સાથ.

(૩) સરદી કે મૌસમ મેં લુબૂબે કબીર, માઉલ્લહમ અંબરી ઔર લહમીના ભી ઈસ્તેમાલ કર સકતે હૈં. મિકદારે ખોરાક દવા કે સાથ લેબલ પર તેહરીર હોગી.

કસરતે જિમાઅ કે નુકસાન કી તલાફી (ભરપાઈ) કે લિયે હોમિયોપેથિક દવાએં

(૧) ઐસે અશખાસ જો કભી મઝબૂત તવાના થે લેકિન કસરતે જિમાઅ યા જિરયાને-મની વગૈરા કે સબબ ઉનકા ચેહરા ઝર્દ ઔર અન્દોહ-ગીં (ગમગીન), આંખેં અન્દર કો ઘુસ ગઈ હોં ઔર ઉનકે ગિર્દ સિયાહ હલ્કે (કાલે ધબ્બે) પળ ગએ હોં, મરીઝ તુંદ (તેઝ) મિઝાજ હો ગયા હો, કોઈ મેહનત કા કામ કરને કે કાબિલ ન રહા હો તો ઐસી હાલત મેં ચાઈના

નંબર ૩૦ દિન મેં તીન બાર એક માહ (મહીના) તક ઈસ્તેમાલ કરેં. ફિર ચાઈના નંબર ૨૦૦ રોઝાના એક ખોરાક એક માહ તક ઔર આખિર મેં ચાઈના નંબર એક હઝાર હર દસ્વેં દિન એક ખોરાક. (દવા કી મિકદારે ખોરાક દવા ખરીદને વાલી દુકાન સે માલૂમ કર લેં.)

યે દવા કિસી બીમારી યા હાદસા મેં જિસ્મ સે ઝિયાદા ખૂન નિકલ જાને કે સબબ આઈ કમઝોરી મેં ભી મુફીદ હૈ ઔર ચાય કે કસરતે ઈસ્તેમાલ કે નુકસાન દૂર કરને કે લિયે ભી ઈસી તરહ ઈસ્તેમાલ કરેં.

(૨) અગર જિમાઅ કે ફૌરન બાદ હી બહોત કમઝોરી, સુસ્તી યા જિસ્મ મેં દર્દ મેહસૂસ હોતા હો ઉસકે લિયે કાલીફૉસ Kali Phos 200x રોઝાના એક ખોરાક (ચાર ટિકયાં સોતે વકત) દો તીન હફ્તા ઈસ્તેમાલ કરેં.

(૩) અગર કસરતે જિમાઅ (ઝિયાદા હમબિસ્તરી) કે સબબ દિમાગ ઔર હાફ્ઝા મેં કમઝોરી મેહસૂસ હો તો Acid Phos 1x પાંચ પાંચ કતરા એક ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર હર ખાને ઔર નાશ્તા કે બાદ ઔર Acid Phos 200 રાત સોતે વકત ૨-૩ હફ્તા ઈસ્તેમાલ કરેં.

(૪) અગર કસરતે જિમાઅ કે સબબ બદમિઝાજી ઔર ચિળચિળા પન પૈદા હો જાએ તો સેલેનિયમ Selenium 200 રાત કો સોતે વકત દો તીન હફ્તે ઈસ્તેમાલ કરેં.

(૫) અગર કસરતે જિમાઅ સે મર્દાના કુવ્વત મેં કમી મેહસૂસ હો, ગમગીની, માયૂસી યા મુર્દા દિલી પૈદા હો જાએ, વઝીફએ-ઝૌજિયત (હમબિસ્તરી) અદા કરને કી એહલિયત (સલાહિયત) ન રહે, બુઢાપે જૈસી કમઝોરી મેહસૂસ હોને લગે તો ઐગ્નસ કૈસ્ટસ Agnus Castus 200 રોઝાના એક

ખોરાક દો હફ્તા તક, ફિર યહી દવા એક હઝાર નંબર કી હર દસ્વેં દિન એક માહ તક, ફિર યહી દવા દસ હઝાર નંબર કી એક ખોરાક લેં. અગર ઝરૂરત સમજેં તો દૂસરી ખોરાક એક માહ બાદ.

(૬) અગર કસરતે જિમાઅ સે દિલ મેં કમઝોરી મેહસૂસ હો, નબ્ઝ સુસ્ત ઔર ઝરબાત છોળ દેને વાલી યાની બે-કાઈદા રુક રુક કર ચલતી હો, ઉદાસી છાઈ રેહતી હો, ઐસી હાલત મેં અગર કસરતે એહતિલામ કી શિકાયત હોતો ઉસકે લિયે ભી મુફીદ હૈ. ડેજીટેલિસ Degi Talis 3x સુફૂફ (પાવડર) એક ગ્રેન કી રોઝાના સુબહ કો સિર્ફ એક ખોરાક, ઔર અગર જિમાઅ કે બાદ દિલ ધળકને લગતા હોતો કેટીગસ મદર ટિંકચર Crategus Q ૧૫-૧૫ કતરા એક ખાને કે ચમ્મચ પાની મેં ડાલ કર પી લેં.

(૭) અગર કસરતે મુબાશિરત યા જલક કે સબબ આસાબી (રગ વ પઠ્ઠોં કી) કમઝોરી, હર વક્ત થકાવટ મેહસૂસ હો, જિસ્માની યા દિમાગી કામ કરને કા હૌસ્લા ન રહે, ઐસી હાલત મેં એવિના સેટિવા મદર ટિંકચર Avena Sativa Q ઔર ડેમિયાના મદર ટિંકચર Damiana Q દસ દસ કતરે આધા કપ ગર્મ પાની મેં ડાલ કર દિન મેં તીન બાર, સરદી કા મૌસમ હો તો ગર્મ પાની બેહતર હૈ.

નોટ : કસરતે જિમાઅ સે પૈદા હોને વાલી તકાલીફ કો દૂર કરને વાલી મઝકૂરા-બાલા (ઊપર બતાઈ ગઈ) દવાઓં કે દૌરાને ઈસ્તેમાલ મુબાશિરત બિલ્કુલ ન કી જાએ.

ખુશ-ઝાઈકા (લઝીઝ) વ મુકવ્વિએ-બાહ (મર્દાના કુવ્વત બઢાને વાલી) ગિઝાએં

મુકવ્વી ગિઝાઓં કા કુવ્વતે બાહ સે ગેહરા તઅલ્લુક હૈ. અગર મુકવ્વિએ-બાહ ગિઝાએં બરાબર ઈસ્તેમાલ કી જાએં તો કુવ્વતે મર્દુમી હમેશા કાઈમ રહે. હમારે બુઝુર્ગ ઉમ્દા લિબાસ સે ઝિયાદા અચ્છી ગિઝાઓં કા ખયાલ રખતે થે. ચુનાંચે યે બાત મશહૂર હૈ કે જાળોં (સરદી) કે મૌસમ મેં ખાયા પિયા સાલ ભર કામ દેતા હૈ. સરદી કે મૌસમ મેં ગર્મ ઔર મુકવ્વી ગિઝાએં બઆસાની હઝમ હો જાતી હૈં, ઈસલિયે સરદી કે મૌસમ મેં સમજદાર વ ખુશહાલ લોગ ગાજર કા હલ્વા, અંડોં કા હલ્વા, હરીરા બાદામ માઉલ્લહમ ઔર ખુશ્ક મેવા-જાત, મગઝિયાત, ગોંદ કા પાક વગૈરા ખૂબ ઈસ્તેમાલ કરકે કુવ્વત હાસિલ કરતે હૈં. જિસકી વજહ સે ન સિર્ફ હાથ પાઓં મેં જાન રેહતી હૈ બલ્કે કુવ્વતે-બાહ મેં ભી ઈઝાફા હોતા હૈ, ઝચ્ચા કો વિલાદત (ડિલિવરી) કે બાદ ઈસી લિયે મેવાજાત કા મુકવ્વી હરીરા ખિલાયા જાતા હૈ કે વિલાદત કે સબબ આઈ હુઈ કમઝોરી દૂર હો જાએ.

ગરીબ આદમી જો અસ્લી ઘી, કીમતી મેવા-જાત ઈસ્તેમાલ કરને કી ઈસ્તિતાઅત (કુવ્વત) નહીં રખતે વો ઉરદ (માશ કી દાલ) મૂંગ બાજરા કે લડ્ડૂ, શકરકંદ કે પોએ, ઘી કે નહીં તો અલ્સી, તિલ્લી, બનૌલે યા મહૂએ વગૈરા કે તેલ મેં હી બના કર ખાતે થે. મગર દૌરે-હાઝિર (ઈસ ઝમાના) મેં ઈન ચીઝોં કા રિવાજ તકરીબન ખત્મ હો ચુકા હૈ. બળે આદમિયોં મેં હલ્વા, અંડે પરાઠે યા મખ્ખન તોસ કા નાશ્તા ઔર ગરીબ લોગ મેં ચાય બિસ્કિટ તા ડબલ રોટી કા ઈસ્તેમાલ હોને લગા હૈ.

ઈસી વજહ સે મેઅયારે-સેહત દિન બદિન ગિર રહા હૈ. ઈસલિયે ઝેલ મેં હમ ઐસી ગિઝાઓં કી તરકીબેં લિખ રહે હૈં કે જિનકો સરદી કે મૌસમ મેં ઈસ્તેમાલ કરને સે બદન મેં ગૈર-મામૂલી તવાનાઈ ઔર કુવ્વતે બાહ મેં ઈઝાફા વ ઈસ્તિહકામ (મઝબૂતી) પૈદા હોતા હૈ ઔર કસરતે-મુબાશિરત સે પૈદા-શુદા કમઝોરી દૂર હોતી હૈ.

પંબા-દાના યાની બનૌલોં કી ખીર

બનૌલા (Cotton Seed) યાની રૂઈ કે દરખ્ત કા બીજ બહોત મુફીદ સિફાત કા હામિલ હૈ. ઈસકે અંદર વિટામિન-ઈ બકસરત (બહોત ઝિયાદા) પાયા જાતા હૈ. બાઝ ઈલાકોં મેં દૂધ દેને વાલે જાનવરોં કો બનૌલા ખિલાયા જાતા હૈ જિસ સે ઉનકે દૂધ મેં ઈઝાફા ઔર ઘી ઝિયાદા નિકલતા હૈ. તિબ્બે યૂનાની મેં મઅજૂન પંબા દાના કો બતૌરે મુવલ્લિદે-મની (મની બનાને વાલે કે તૌર પર) ઈસ્તેમાલ કરાતે હૈં. ૫૦૦ ગ્રામ બનૌલે સાફ કરકે (કીલા લગે નિકાલ દેં) ધો કર પાની મેં ઈતના ઉબાલેં કે વો ગલ જાએં. ઉનકે ગલે હુએ બનૌલોં કો પથ્થર કી સિલ પર દાલ કી તરહ પીસ કર કિસી બરતન મેં ઉઠા લેં ઔર એક કિલો પાની ડાલ કર ખૂબ અચ્છી તરહ મસ્લેં કે છિલ્કે કે અંદર કી મુંગી પાની મેં આ જાએ. અબ ઉસકો આટા છાનને કી છલ્ની મેં છાન લેં. હલ્કે ગુલાબી રંગ કા દૂધ સા નિકલ આએગા. ઉસ પાની કો ચૂલ્હે પર ચઢા કર ૧૫૦ ગ્રામ (યા કમ ઝિયાદા) ચાવલ ડાલ કર ખીર કી તરહ પકા લેં. હસ્બે ખ્વાહિશ ગુળ યા શકર ડાલેં. સુબહ વ શામ નાશ્તા મેં એક દો પ્યાલે રોઝાના ખાએં. એક મરતબા કી પકાઈ હુઈ જાળોં (સરદી) મેં કઈ દિન ખાએં, ખરાબ ન હોગી. ખત્મ હોને પર દોબારા પકા

લેં. પૂરે મૌસમે સરમા મેં ૮-૧૦ મરતબા ઝરૂર પકાએં. ખુદ ભી ખાએં ઔર બચ્ચોં કો ભી ખિલાએં. ચૂંકે ઈસમેં જો વિટામિન-ઈ બકસરત પાયા જાતા હૈ વો મર્દો મેં કુવ્વતે તૌલીદ કી કમી નીઝ ઔરતોં મેં ઈસકી કમી કે સબબ જો બાંઝ-પન પૈદા હોતા હૈ ઉસકો દૂર કરતા હૈ.

સાહિબે-ઈસ્તિતાઅત (માલદાર) લોગ ઈસ ખીર કો દૂધ બાલાઈ મિલા ઔર ઝિયાદા ખુશ-ઝાઈકા બના સકતે હૈં. મેવા-જાત ભી શામિલ કર સકતે હૈં.

ઈસ કિતાબ કે મુસન્નિફ કી વાલિદા મરહૂમા ને આખિર દમ તક હર સાલ મૌસમે-સરમા મેં ઈસ ખીર કો પકાયા ઔર હમ સબ બહેન ભાઈયોં કો ખિલાયા થા. જિસકા અસર અબ ૮૦ સાલ કી ઉમ્ર તક જિસ્મ મેં બાકી હૈ. પૂરે મૌસમે સરમા મેં ૮-૧૦ બાર પકાતી થીં. એક બાર કી પકાઈ હુઈ ૩ દિન ઈસ્તેમાલ હોતી થી.

પ્યાઝ કી ખીર

પ્યાઝ કા ઈસ્તેમાલ તો સારે હી લોગ કરતે હૈં મગર ઈસકે પૂરે ફાઈદોં કા ઈલ્મ બહોત કમ લોગોં કો હૈ. સુર્ખ (લાલ) પ્યાઝ કે મુકાબ્લ મેં સુફેદ પ્યાઝ ઝિયાદા મુફીદ હૈ. સાબિત (પૂરી) પ્યાઝ મેં સુરમા લગાને કી સલાઈ, જસ્તા યા તાંબા કી હો, ચુભો કર દિન મેં કઈ બાર આંખોં મે લગાએં તો મોતિયા-બંદ કી શિકાયત ન હો. ૫-૬ દિન બાદ પ્યાઝ બદલ દેં. પ્યાઝ કે અંદર ફૌલાદ ઔર દૂસરી મુફીદ ધાતેં ઔર વિટામિન્ઝ પાએ જાતે હૈં. કચ્ચી પ્યાઝ, પ્યાઝ કા સાલન, પ્યાઝ વ અંડોં કા ખાગીતા કિસી ભી તરહ ખાએં. મગર કચ્ચી પ્યાઝ કી એક ગાંઠ બતૌરે સલાદ દોપહર કે ખાને મેં ઝરૂર ખાયા કરેં. બાઝ લોગ

ઈસકો ઘો કર ખાતે હૈં વો ગલત હૈ.

પ્યાઝ બારીક કાટ કર દૂધ મેં ડાલ કર મિસ્લે-ખીર (ખીર કી તરહ) કે પકાએં. મિઠાસ કે લિયે શહેદ યા શકર હસ્બે-મરઝી ડાલ કર ગાઢા હો જાને પર ચૂલ્હે સે ઉતાર લેં. એક પ્યાલા ખીર રોઝાના સુબહ કો બતૌરે નાશ્તા કે ખાએં.

પ્યાઝ કો કતર કર સિલ પર પીસ કર કપળે મેં નિચોળ કર અર્ક નિકાલ લેં. એક કિલો અર્ક મેં એક કિલો શહેદ મિલા કર આગ પર પકાએં. જબ અર્ક જલ જાએ સિર્ફ શહેદ બાકી રેહ જાએ તો ચૂલ્હે સે ઉતાર કર રખ લેં. ૩૦-૪૦ ગ્રામ રોઝાના ખાએં, બેહદ મુકવ્વિએ બાહ હૈ.

લેહસન કી ખીર

પ્યાઝ કી તરહ લેહસન ભી બહોત મુફીદ સબ્ઝી હૈ. ઈસકી ખીર ભી બેહદ મુકવ્વિએ બાહ હૈ. બનાને કી તરકીબ ઈસ તરહ હૈ.

લેહસન છિલા હુવા ૨૫ ગ્રામ, મગઝ બાદામ ૨૫ ગ્રામ, છોટી ઈલાઈચી ૨૫ ગ્રામ. મગઝ બાદામ કો પાની મેં ભિગો કર છિલ્કા દૂર કર દેં. ફિર તીનોં ચીઝોં કો સિલ પર બારીક પીસ કર આધા કિલો ગાય કે દૂધ મેં મિલાકર ધીમી આંચ પર પકાએં. જબ દૂધ કી મિકદાર આધી રેહ જાએ તો ચૂલ્હે સે ઉતાર કર ઝરા ઠંડા હોને પર શેહદે-ખાલિસ (અસ્લી શહેદ) હસ્બે ઝાઈકા મિલા કર બતૌરે નાશ્તા ખાએં. શહેદ ન મિલ સકે તો મિસરી ભી પીસ કર મિલા સકતે હૈં. ઈલાઈચી કા છિલ્કા દૂર કર દેં. એક હફતા કે ઈસ્તેમાલ સે નાકાબિલે બર્દાશ્ત કુવ્વત પૈદા હોગી. ખોરાકઃ ૨૦-૩૦ ગ્રામ સુબહ વ શામ.

બબૂલ કે ગોંદ વ મખાને કા પાગ બનાના

ગોંદે-બબૂલ ૧૦૦ ગ્રામ, તાલમખાના ૧૦૦ ગ્રામ, પિસ્તા ૫૦ ગ્રામ, ઘી નિસ્ફ (આધા) કિલો, શકર નિસ્ફ કિલો.

અવ્વલ ગોંદ કે છોટે છોટે ટુકળે કરકે ઘી મેં ભૂન કર નિકાલ લેં. ફિર ઉસી ઘી મેં મખાને ટુકળે કરકે ભૂન કર દોનોં કો પીસ કર રખ લેં. પિસ્તા ભી ભિગો કર છિલ્કા દૂર કરકે પીસ કર રખ લેં. અબ શકર કી દો તાર કી ચાશની તય્યાર કર લેં ઔર ફિર ઉસમેં યે તીનોં ચીઝેં ડાલ કર ચમ્મચ સે થોળી દેર ચલા કર ચૂલ્હે સે ઉતાર લેં. ૫૦ ગ્રામ રોઝાના સુબહ કો ખા લિયા કરેં. બેહદ મુકવ્વી નાશ્તા હૈ.

હલ્વએ બૈઝએ મુર્ગ (અંડોં કા હલ્વા)

અંડોં કા હલ્વા બનાને કી બહોત તરકીબેં હૈં. બાઝ લોગ સિર્ફ અંડે કી ઝર્દી હી કામ મેં લાતે હૈં. મગર હમ તો ઝર્દી વ સુફેદી દોનોં હી કો મિલા કર ખૂબ અચ્છી તરહ ફેંટ કર ખોયા ઔર શકર તીનોં ચીઝેં મિલા કર દેગચી મેં ઘી ડાલ કર ચૂલ્હે પર ચઢા દેતે હૈં ઔર ચમ્મચ સે ચલાતે રેહતે હૈં, યહાં તક કે ઘી અલાહિદા (અલગ) હોને લગે. બસ હલ્વા તય્યાર હૈ. અબ ઉસમેં અગર બીસ અંડોં કા હલ્વા હૈ તો દસ ગ્રામ દારચીની, એક અદદ જાઈફલ ઔર દસ ગ્રામ છોટી ઈલાઈચી બારીક પિસી હુઈ આખિર મેં શામિલ કર દેતે હૈં. ઉસમેં ઝઅફરાન ઔર મેવા-જાત કા ઈઝાફા (બઢાના) સોને પર સુહાગા હૈ. મેવા-જાત પીસ કર મિલાએ જાએં.

હલ્વએ બૈઝએ મુર્ગ કી દૂસરી તરકીબ

ઝરદી બૈઝએ મુર્ગ ૨૫ અદદ, ઘી ૭૫૦ ગ્રામ, શકર સુફેદ એક કિલો ગ્રામ, દૂધ કા ખોયા ૫૦૦ ગ્રામ, ઝઅફરાન એક ગ્રામ.

અવ્વલ અંડે કી ઝરદી ખૂબ અચ્છી તરહ ફેંટ લેં, ફિર ઉસમેં શકર ઔર ખોયા શામિલ કરકે ખૂબ અચ્છી તરહ મિલાએં ઔર હલકી આંચ પર પકાએં ઔર ચમ્મચ સે ચલાતે રહેં. જબ સબ રુતૂબત (નમી) જલ જાએ ઔર ઘી અલાહિદા હોને લગે તો ચૂલ્હે સે ઉતાર લેં. ઠંડા હોને પર ઝઅફરાન, અર્કે ગુલાબ મેં હલ કરકે શામિલ કર લેં. ખોરાક ૨૫-૩૦ ગ્રામ.

ઈસ હલ્વા મેં ભી મગઝિયાત પીસ કર શામિલ કિએ જા સકતે હૈં.

હલ્વએ ગઝર (ગાજર કા હલ્વા)

ગાજર નિહાયત મુફીદ સબ્ઝી હૈ જો પૂરે મૌસમે સરમા મેં દસ્તિયાબ રેહતી (મિલતી) હૈ. ગુરબા (ગરીબોં) કે લિયે જો સેબ, અંગૂર નહીં ખા સકતે, યે કુદરત કા બેહતરીન અતિયા (તોહફઅ) હૈ. કચ્ચી ઔર પકાઈ હુઈ હર તરહ મુફીદ હૈ. બલ્કે કચ્ચી ગાજર ઝિયાદા ફાઈદામંદ હૈ. યે મુકવ્વિએ-બાહ ઔર મુગલ્લિઝે-મની હૈ યાની મની કો ગાઢા કરતી હૈ. ઉઝ્વ કી ખેઝિશ (ખળા હોને) મેં ઈઝાફા કરતી હૈ. ઈસકે બીજ ભી કુવ્વતે બાહ કી કમી ઔર મની કે પતલે-પન કો દૂર કરતે હૈં.

યે નિગાહ કી કુવ્વત કો ભી બઢાતી હૈ. અગર ગાજરેં બકસરત ખાઈ જાએં તો બસારત (નિગાહ) તેઝ હો જાતી હૈ.

એક સાહિબ ને મુજે બતાયા કે એક ગરીબ કિસાન

જિસકી કુવ્વતે-બસારત (દેખને કી ખુવ્વત) તકરીબન ખત્મ હો ચુકી થી, ઘર કે લોગોં ને ઉસકો ખેત પર ઝોંપળી મેં રખ છોળા થા, વો ગાજરોં કા ખેત થા. બિલ-ઉમૂમ ઐસે બૂઢે જો કિસી કામ કે ન રહે હોં ઉનકે ખાને પીને કી તરફસે લાપરવાહી બરતી જાતી હૈ. ચુનાંચે ઉસ બૂઢે કો ભી ખેત પર ખાના બહોત દેર મેં પહોંચાયા જાતા થા. ભૂક તો આદમી કો બેતાબ કર દેતી હૈ. લિહાઝા વો ભૂક કી બેતાબી મેં રોઝાના ગાજરેં ખૂબ ખાતા થા. જિસ સે ઉસકી ગઇ હુઇ રૌશની વાપસ આ ગઇ. ઈસ સે માલૂમ હુવા કે ઈસમેં વિટામિન-એ, ડી બકસરત પાએ જાતે હૈં.

ગાજર દિલ કો ભી તાકત દેતી હૈ. ખફકાન (ઘબરાહટ) કો દૂર કરતી હૈ. મેઅદા કો ભી કુવ્વત દેતી હૈ. જિસ્મ કી પરવરિશ કરતી હૈ. સાલિહ (સાફ) ખૂન પૈદા કરતી હૈ. અગર ઝચ્ચા (હામિલા) કો વિલાદત (ડિલિવરી) કે વક્ત ઈસકે દસ માશા બીજ ખૂબ જોશ દેકર છાન કર શહેદ મિલાકર ગર્મ ગર્મ પિલાએ જાએં તો બચ્ચા બઆસાની પૈદા હો જાતા હૈ.

ગાજર કા હલ્વા બનાને કી બહોત તરકીબેં ઔર તરીકે હૈં મગર હમ યહાં અપના ખાસ તરીકા લિખ રહે હૈં.

તરકીબે હલ્વા ગઝરઃ

તાઝા ગાજરેં અચ્છી તરહ ધો કર અંદર કા ડંઠલ (હડ્ડી) દૂર કરકે કદ્દૂકશ (બારીક) કરકે વઝન કર લેં. જિસ કદ્ર ગાજરેં હોં ઉસકી નિસ્ફ વઝન શકર ડાલ કર ચૂલ્હે પર રખ દેં. આંચ હલ્કી રખેં. દૂધ યા પાની ડાલને કી ઝરૂરત નહીં. જબ ગાજરેં ખૂબ ગલ જાએં તો ઉસમેં દૂધ કા ખોયા (અગર એક કિલો ગાજરેં હોં તો નિસ્ફ કિલો) ઈસ તરહ શાલિ કરેં કે આધા ખોયા તો ગર્મ ગાજરોં મેં મિલા દેં ઔર આધા ખોયા ઠંડા હોને પર મિલા દેં. ગાજર કા સાદા હલ્વા તય્યાર હૈ. ૩-૪ દિન મેં

ખત્મ કર દેં. અગર બચ રહે તો ફિર ગર્મ કર લેં વરના ખરાબ હો જાએગા.

ઈસ હલ્વા કો ઝિયાદા મુકવ્વી ઔર ખુંશ-ઝાઈકા બનાને કે લિયે ઈસમેં હસ્બે-ઝેલ (નીચે બતાઈ ગઈ) મગઝિયાત શમિલ કર લેં.

એક કિલો ગાજરોં કે હલ્વા મેં મગઝ બાદામ, મગઝ કદ્દૂ, પિસ્તા, ખશખાશ, મગઝ અખરોટ, હર એક ૨૫-૨૫ ગ્રામ ઈસ તરહ શામિલ કરેં કે બાદામ ઔર પિસ્તા કો પાની મેં ભિગો કર ઉનકા છિલ્કા દૂર કર દેં. ફિર પાંચોં ચીઝોં કો સિલ પર બારીક પીસ કર શામિલ કર દેં ઔર એક પાવ ઘી ડાલ કર સબ કો ફિર ચૂલ્હે પર રખ કર હલ્કી આંચ પર ઈતના ભૂનેં કે ઘી છોળને લગે. ઠંડા હોને પર એક ગ્રામ ઝઅફરાન અર્કે કેવળા મેં હલ કરકે (મિલા કર) ઔર દસ ગ્રામ છોટી ઈલાઈચી પીસ કર આખિર મેં શામિલ કર દેં. મેવા-જાત મિલાતે વક્ત એક પાવ શકર કા ભી ઈઝાફા કર દેં વરના ફીકા હો જાએગા. મેવા-જાત કી મિકદાર ઔર ઘી હસ્બે-ઈસ્તિતાઅત (તાકત કે મુતાબિક) કમ વ બેશ કી જા સકતી હૈ.

જિન્સી-આઝા સે મુતાલ્લિક ઝરૂરી માલૂમાત

જિન્સી આઝા સે મુતાલ્લિક કુછ ઐસી બાતેં હૈં જિનકે માલૂમ ન હોને સે અકસર નૌજવાન પરેશાન હો કર તરહ તરહ કે ઔહામ (વહેમ) મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં. ઈસલિયે ઉનકા તેહરીર કરના ઝરૂરી સમજ કર લિખ રહા હૂં તાકે વો ગુમરાહ હો કર ઈલાજ મેં અપના રૂપિયા બરબાદ ન કરેં.

ઉઝવે-તનાસુલ (શર્મગાહ) સે ચાર ચીઝેં ખારિજ હોતી હૈં જિનકે નામ હૈં : (૧) બોલ યાની પેશાબ (૨) વદી (૩) મઝી

(૪) મની.

(૧) બોલ યાની પેશાબઃ ઈસકો સબ હી જાનતે હૈં કે પત્લા પાની જૈસા ઔર ખફીફ (હલ્કે) પીલે રંગ કા હોતા હૈ. બહોત ઝિયાદા પીલા પેશાબ હોના યરકાન (કમલા) કી અલામત હોતી હૈ. કભી કભી ગિઝા સહીહ તરીકા પર હઝમ ન હોને પર પેશાબ કે શુરૂ મેં સુફેદ ચૂને જૈસા યા દૂધ જૈસા પેશાબ આતા હૈ. વો ફૉસ્ફેટ હોતા હૈ. જો કોઈ બહોત એહમિયત યા ઝિયાદા નુકસાન કી ચીઝ નહીં હૈ. નાવાકિફ લોગ ઈસકો ધાત યા મની સમજ કર પરેશાની મેં મુબ્તિલા હો જાતે હૈં.

કભી ગુર્દે કી ખરાબી યા કિસી પથરી વગૈરા કે સબબ પેશાબ મેં ખૂન યા મવાદ ભી શામિલ હોતા હૈ.

(૨) વદીઃ યે એક ઐસી લેસદાર રુતૂબત હે જિસકો કાદિરે-મુત્લક (અલ્લાહ) ને ઈસલિયે પૈદા કિયા હૈ કે પેશાબ નિકલને સે પેહલે પેશાબ કી નાલી મેં તરી (ગીલા-પન) ઔર ચિકનાહટ પૈદા કર દે તાકે પેશાબ કી તેઝાબિયત પેશાબ કી નાલી કો ખરાશ સે મેહફૂઝ રખે.

(૩) મઝી : યે એક ગાઢી સુફેદ યા ઝર્દી માઈલ મની સે કમ લેસદાર રુતૂબત ગુદએ કદામિયા (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ) સે નિકલને વાલી શય જિસકો કુદરત ને ઈસલિયે પૈદા કિયા હૈ કે ઈખરાજે-મની (મની નિકલને) સે પેહલે પેશાબ કી નાલી મેં તરી ઔર ચિકનાહટ પૈદા કર દે તાકે મની કી તેઝી પેશાબ કી નાલી કો મુતાસ્સિર ન કર સકે. ચુનાંચે ઈન્ઝાલ કે વક્ત મની કે હરકત મેં આને ઔર ઈન્ઝાલ હોને સે પેહલે ગુદએ-કદામિયા સે ખારિજ હો કર પેશાબ કી નાલી મેં આ કર ઉસકો ચિકના કર દેતી હૈ.

કભી કભી યે રુતૂબત જિમાઅ કે ઈરાદા કે બગૈર મહેઝ

શેહવત (સેક્સ) ઔર શેહવાની ખયાલાત કી કસરત સે ઉઝ્વ (શર્મગાહ) મેં મામૂલી ઈન્તિશાર પૈદા હોને પર ભી બેહને લગતી હૈ. એસી હાલત કો જિરયાને-મની કેહતે હૈં. ઈસકે ઈખરાજ (નિકલને) સે વુઝૂ ટૂટ જાતા હૈ, ગુસ્લ લાઝિમ નહીં. ઈસકા ઝિયાદા ઈખરાજ નુકસાન-રસાં (નુકસાન દેને વાલા) હૈ

(૪) મની યે એક ઝિયાદા ગાઢી અંડે કી સુફેદી કી તરહ લેસદાર રુતૂબત હૈ જો ખુસ્યોં કે ઝરિયા ખૂન સે તય્યાર હો કર કેસએ-મની મેં જમા હોતી રેહતી હૈ. જો ઝિયાદા મિકદાર મેં જમા હોને પર કભી કભી એહતિલામ (ખ્વાબ મેં મની નિકલને) કે ઝરિયા ખારિજ હો જાતી હૈ. ઈસમેં એક ખાસ કિસ્મ કી બૂ હોતી હૈ. મની હમેશા કૂદ કર યા ઉછલ કર નિકલતી હૈ. મગર કસરતે-જલક, ઈગ્લામ યા એહતિલામ કે બાઈસ ઝિયાદા પત્લા હોને પર શેહવાની તસવ્વુરાત (સેક્સી ખયાલાત) સે મામૂલી સરસરાહટ કે સાથ નિકલ જાતી હૈ. યા પેશાબ પાખાને કે વક્ત ઝોર લગાને પર ચંદ કતરા ગિર જાતે હૈં. ઝિયાદા તફસીલ ઔર ઈલાજ કે લિયે હમારી કિતાબ "ઝુઅફે બાહ કા ઉસૂલી ઈલાજ" મુતાલિઆ ફરમાએં.

ખુસ્યે યા ફોતે

અંડે કી શકલ કે દો ગુદૂદ હોતે હૈં જો એક પતલી ઝિલ્લી મેં લટકે રેહતે હૈં. ગરમી કે મૌસમ મેં જલ્દ નર્મ હો જાને સે ખુસ્યે નીચે લટક જાતે હૈં ઔર સરદી કે મૌસમ મેં જિલ્દ કે સુકળ જાને સે યે ઊપર કો ચઢ જાતે હૈં. બાયાં (ઉલ્ટી જાનિબ કા) ખુસ્યા દાએં (સીધી તરફ કે) ખુસ્યે સે કુછ બળા હોતા હૈ. ઈસ સિલસિલા મેં કિસી વહેમ મેં ગિરિફતાર નહીં હોના ચાહિએ કે મેરા એક ફોતા ક્યૂં છોટા હૈ.

ઉઝવે-તનાસુલ (શર્મગાહ) કા સાઈઝ

અકસર લોગોં કો મર્દાના ઉઝવે તનાસુલ કે સાઈઝ કે બારે મેં તરહ તરહ કી ગલત ફેહમિયાં હોતી હૈં. વો સમજતે હૈં કુવ્વતે મર્દાંગી કા ઈન્હિસાર ઉઝવ કી લમ્બાઈ ઔર મોટાઈ પર મૌકૂફ હૈ. હાલાંકે યે મફરૂઝા (બાત) બિલ્કુલ ગલત હૈ. જિસ તરહ લોગોં કે કદ વ કામત (હાઈટ) મુખ્તલિફ હોતે હૈં ઈસી તરહ ઉઝવે-તનાસુલ કા સાઈઝ ભી અલગ અલગ હોતા હૈ. લિહાઝા બહોત છોટે ઉઝવ વાલે એહસાસે કમતરી મેં મુબ્તિલા હોકર ઈસ ખૌફ મેં મુબ્તિલા ન હોં કે વો અપની ઔરત કો મુત્મઈન ન કર સકેંગે. ખૂબ સમજ લેં કે ઔરત કી જિન્સી તસ્કીન કે લિયે બહોત લમ્બે ઉઝવ કી ઝરૂરત હરગિઝ નહીં હૈ બલ્કે ઝિયાદા-તર ઔરતેં છોટા હી ઉઝવ પસંદ કરતી હૈં. ઈસ બાત કો મૈંને આદાબે-મુબાશિરત હિસ્સા ચહારુમ મેં ઝિયાદા તફસીલ સે લિખ દિયા હૈ. સુહબત કે વક્ત ઉઝવ મેં ઈન્તિશાર વ સખ્તી હોના બહોત ઝરૂરી હૈ.

ઉઝવે-તનાસુલ કા ટેઢા પન

ઉઝવે તનાસુલ મેં તનાઓ આને પર યે બિલ્કુલ સીધા નહીં રેહતા હૈ બલ્કે દાએં યા બાએં કી તરફ મુળા હોતા હૈ જિસ સે ટેઢા સા માલૂમ હોતા હૈ. હાલાંકે યે કુદરતી હાલત હોતી હૈ. લિહાઝા યે કોઈ કમી યા ફિક્રમંદ હોને કી બાત નહીં ઔર ન ઈસકા ઈલાજ હી હો સકતા હૈ.

ઔરત કો ઈન્ઝાલ (મની નિકલના)

બાઝ માહિરીને-જિન્સિયાત ને ઔરત કે મુનઝ્ઝલ

હોને પર બહોત ઝોર દિયા હૈ. જિસકી વજહ સે બાઝ લોગ મુબાશિરત કે દૌરાન બહોત ફિક્રમંદ હોતે હૈં ઔર યે જાનના ચાહતે હૈં કે ઉનકી બીવી કો ઈન્ઝાલ હુવા કે નહીં. ઈસ બારે મેં યે સમજ લેં કે જિસ તરહ બાઝ મર્દ સુર્અતે-ઈન્ઝાલ (જલ્દી મની છૂટને) કે મરીઝ હોતે હૈં, કે મુબાશિરત કે શુરૂ મેં હી મુનઝઝલ હો જાતે હૈં, ઈસી તરહ બાઝ ઔરતેં ભી દુખૂલે-ઉઝ્વ (ઉઝ્વ ડાલને) સે પેહલે હી મુનઝઝલ હો જાતી હૈં ઔર ઉનકી અન્દામ (શર્મગાહ) મેં રુતૂબત (નમી) ભર જાતી હૈ. ઔર બાઝ ઔરતેં મુબાશિરત કે દરમિયાન ઔર કુછ ઔરતેં મુબાશિરત કે બાદ મુનઝઝલ હોતી હૈં. એક દો ફીસદ ઔરતેં ઐસી ભી મિલતી હૈં જિનકો ઈન્ઝાલ નહીં હોતા હૈ મગર વો મુનઝઝલ ન હોને સે કોઈ પરેશાની મેહસૂસ નહીં કરતી હૈં. ઈસલિયે ઈસ બારે મેં ઝિયાદા ફિક્રમંદ ઔર પરેશાન હોને કી ઝરૂરત નહીં હૈ. અગર ઔરત ઈન્ઝાલ કે બગૈર હી ખુશ ઔર મુત્મઈન હૈ તો સમજ લીજિયે કે ઉસકો મુબાશિરત સે જિન્સી સુકૂન હાસિલ હો ગયા હૈ ઔર ઈસ સે ઉસકી સેહત વ મિઝાજ પર કોઈ બુરા ઔર નાગવાર અસર નહીં પળેગા. ઈસ્તિકરારે-હમલ (હમલ ઠહેરને) કા ખૌફ રખને વાલી ઔરતોં કો ભી અકસર ઈન્ઝાલ નહીં હોતા હૈ.

બાઝ લોગ એક ઔર ઉલ્ઝન મેં મુબ્તિલા નઝર આતે હૈં. વો યે ઝરૂરી સમજતે હૈં કે મિયાં બીવી દોનોં કો એક સાથ ઈન્ઝાલ હો કયૂંકે બાઝ કિતાબોં મેં ઈસ્તિકરારે-હમલ કે લિએ એક સાથ મુનઝઝલ હોના ઝરૂરી કરાર દિયા હૈ જો સહીહ નહીં હૈ.

ખત્મ શુદ